PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190

Готовим ВКУСНО

Выходит два раза в месяц

Советы начинающим «консерваторам» и не только...

№ 11 (162) 2010

Творожно-заварной торт с клубникой

10 стр.

12 стр.

Гефилтэ фиш

4 стр.

Суп с грибами

7 стр.

Гавайская курочка

ISSN 1815-7157

На газету «Готовим ВКУСНО» можно подписаться во всех почтовых отделениях. Подписной индекс:
11496 (Каталог российской прессы «Почта России»)

КОНКУРС

Кулюпина Наталья, г. Белгород

Салат «Влюбленные рыбки»

1 банка шпрот, 1 стакан вареного риса, 1 средняя луковица, 1 средняя вареная морковь, 3 сваренных вкрутую яйца, 100 г колбасного сыра, 1 банка зеленого горошка, майонез. Для украшения: сладкий красный перец, перец горошек 2 шт., 2 тонких колечка вареной моркови, перья зеленого лука.

Шпроты разминаем вилкой (2 самых красивых оставить для украшения), смешиваем с рисом и мелко порезанным луком, выкладываем в тарелку, смазываем майонезом.

Далее посыпаем тертыми на крупной терке яйцами, затем тертой морковью, потом сыром и в последнюю очередь горошком. Каждый слой, и верхний в том числе, смазываем майонезом.

Украшаем салат: выкладываем шпроты, из сладкого перца вырезаем головы и плавники рыбкам, из перца горошка делаем глазки, из моркови вырезаем сердечки, из перьев лука выкладываем водоросли. Чтобы лук закрутился, разрезаем его вдоль на тонкие полоски кончиком острого ножа, на несколько секунд опускаем в холодную воду, встряхиваем — нарезанные полоски закручиваются колечками.

Васильева Мария, г. Калуга

Печеночный торт с орехами

500 г говяжьей печени, 5 сырых яиц, 1 вареное яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, 6 ст. ложек муки, 1/2 стакана грецких орехов, 100 г тертого сыра, майонез, соль и черный молотый перец по вкусу, растительное масло для жарки.

Печень перекручиваем на мясорубке, добавляем 5 яиц, растительное масло, муку, соль, перец и выпекаем как блины. Орехи мелко рубим, яйцо трем на терке. Каждый блин смазываем майонезом, посыпаем грецкими орехами, яйцом, сыром и выкладываем друг на друга. Сверху украшаем оставшимися грецкими орехами и сыром.

Химич Светана, г. Рязань

Витаминный салат

2 банана, 2 яблока, 200 г корня сельдерея, 200 г майонеза, соль по вкусу.

Бананы очищаем и нарезаем кружочками. Яблоки очищаем от кожицы и семян и нарезаем ломтиками. Очищенный сельдерей нарезаем соломкой. Смешиваем яблоки, бананы, сельдерей и заправляем майонезом, солим по вкусу.

Маркова Ольга, Оренбургская обл.

Салат «Баклажанчик»

200 г куриного мяса, 1 баклажан, 100 г свежих или замороженных грибов, 2 помидора, 50 г орехов, майонез, соль и черный молотый перец по вкусу, растительное масло.

Вареное мясо и помидоры нарезаем кубиками. В сковороду на разогретое растительное масло кладем грибы, очищенные и порезанные соломкой, жарим до готовности и солим по вкусу. Баклажаны, очищенные от кожуры и порезанные кубиками, обжариваем отдельно на растительном масле, солим и перчим по вкусу. В салатницу выкладываем слоями: куриное мясо, помидоры, грибы, баклажаны. Каждый слой смазываем майонезом. Сверху украшаем орехами.

Бунина Александра, г. Белгород

Когда я готовлю этот салат, мое настроение становится летним, вспоминается детство, беззаботное время, проведенное в деревне у любимой бабушки, отсюда и название придумалось.

Салат «Ромашка»

2 помидора, 2 огурца, 200 г сыра, 2 пачки белых сухариков, 200 г докторской колбасы, майонез и соль по вкусу.

Помидоры, огурцы, сыр, колбасу режем кубиками по размеру сухариков. Укладываем на тарелку кучками, посередине наливаем майонез. Перемешиваем непосредственно перед употреблением.

Савельева Татьяна, г. Актюбинск

Салат «Изумрудное ожерелье»

1 банка консервированного зеленого горошка, 1 киви, 2 свежих огурца; зелень, майонез, соль и черный молотый перец по вкусу.

Нарезаем огурец мелкими кубиками, солим, перчим (кому как нравится, я не солю), выкладываем в салатник, промазываем майонезом. Следующим слоем выкладываем горошек, поливаем майонезом. Далее очищенные от кожицы и нарезанные кружочками киви, потом нарубленную зелень.

Городницкая Мария, г. Ярославль

Салат «Ассорти»

По 100 г сыра, вареной колбасы и салями, 3 помидора, 2-3 листа салата, 250 г куриного филе, 2 ст. ложки растительного масла для жарки, соль по вкусу. Для заправки: 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки яблочного уксуса, молотый черный перец, сахар и соль по вкусу. Для украшения: 2 вареных яйца, 30 г тертого сыра (можно колбасного).

Салями, вареную колбасу и сыр нарезаем брусочками. Помидоры сначала режем четвертинками, потом пластинками. Листья салата рвем руками.

Мясо режем полосками и в течение 5 минут обжариваем со всех сторон в растительном масле, солим по вкусу.

Смешиваем уксус, соль, перец и сахар, взбивая, вводим масло.

Салат, помидоры, колбасу и филе раскладываем на тарелке и поливаем заправкой. Украшаем кружками яиц и тертым сыром.

Еременко Наталья, г. Рязань

Салат «Лето»

0,5 корня сельдерея, 3-4 вареных яйца, немного зелени сельдерея, укропа и петрушки, 1 луковица, 1 яблоко, 1-2 свежих огурца, 100-150 г сыра, сок 0,5 лимона, соль по вкусу. Для соуса: 3 ст. ложки подсолнечного масла, 3 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки майонеза, щепотка сахара.

Корень сельдерея трем на крупной терке. Яйца, огурцы и яблоко режем кубиками. Измельчаем зелень. Луковицу мелко режем. Сыр трем на крупной терке. Смешиваем все ингредиенты, заливаем соком лимона, солим по вкусу и заправляем соусом.

Для соуса смешиваем масло, майонез, сметану и сахар.

Шамраева Евгения, г. Москва

Закусочный торт «Под грибком»

Для блинов: 1-1,5 стакана муки, 4-6 яиц, 0,3-0,5 литра молока, 2 ч. ложки соли, 2 ч. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соды, растительное масло. Для начинки: 1 кг шампиньонов, 3 луковицы, 200 г майонеза, растительное масло, соль и молотый черный перец по вкусу.

Зелень и листья салата для украшения.

Соединяем ингредиенты для теста, замешиваем его и выпекаем блины на маленькой сковороде.

Готовим начинку: грибы и лук нарезаем и обжариваем. Добавляем к грибам майонез, солим и перчим, перемешиваем. Блины промазываем грибным фаршем, складывая друг на друга на листья салата. Верх торта смазываем майонезом, украшаем жареными грибами и зеленью. Даем пропитаться.

Колонка редактора

Русская поговорка гласит: «В июне на дворе пусто, а на поле густо». Наступила горячая пора у наших читателей, садоводов-огородников, которые, засучив повыше рукава, работают на своих участках, чтобы было что достать из подвала вьюжною зимой и ранней весной и порадовать себя и своих близких солнцем в банке в виде компота из абрикосов или благоухающего варенья из малины или клубники, чтобы ощутить аромат лета, когда сама матушка-природа на лесных опушках варит из этих ягод варенье. Или банку маринованных огурчиков, так и просящихся на стол в виде закуски под запотевший графин, или ассорти из желтых и красных помидоров.

Да мало ли что могут достать из своих закромов наши талантливые, изобретательные хозяюшки, ведь у каждой есть такие рецепты, что любой известный глянцевый журнал по кулинарии отдал бы многое за них.

Но, нет, наши дорогие читатели и подписчики верны нам, газете «Готовим ВКУСНО», и большое им спасибо за присылаемые рецепты и низкий поклон от всей редакции, по стародавнему русскому обычаю.

В редакции тоже началась горячая пора, но уже по сбору урожая: присланных писем с рецептами и семейными историями. Ведь мы объявили 3 конкурса:

«Проверено временем».** В нем принимают участие рецепты, многократно приготовленные нашими читателями и оттого самые любимые и проверенные, а также фотографии этих блюд или личные снимки самих читателей – **200 р.

«Семейный праздник».** На этот конкурс мы ждем семейные истории, рецепты блюд, традиционно подающихся на праздничный стол и семейные фотографии – **500 р.

«Лето, в банку!»**, переходящий в **«Осень, в банку!»**. Принимаются к участию 3 проверенных и лично приготовленных нашими читателями рецепта различных заготовок с фотографиями самой консервации или личных снимков читателей с ней же. Приз – **300 р.

Напоминаем, что все денежные призы будут высланы почтовым переводом на паспортные данные победителей (серия и номер, кем и когда выдан, код подразделения). При этом ОБЯЗАТЕЛЬНО указывайте ФИО полностью, число и месяц рождения, полный домашний адрес с точным индексом, желательно номер телефона (для уточнения рецептов), номер страхового свидетельства государственного пенсионного страхования.

*Можете выслать свои материалы на наш **E-mail: Gotovim_vkusno@mail.ru**. Это ускорит публикацию ваших рецептов.*

Будьте счастливы и живите со вкусом!

Ваш редактор

Савельева Елена, г. Губкин

Косичка из свинины

1 кг жирной свинины, 200-300 г фарша, 1 яйцо, 1-2 зубка чеснока, майонез, соль, черный молотый перец и кунжут для посыпки по вкусу.

В мясной фарш добавляем яйцо, измельченный чеснок, соль, перец и хорошо вымешиваем.

Мясо нарезаем на длинные полоски (или покупаем длинные куски), солим, перчим его по вкусу.

Полоски мяса заплетаем в виде косы, с концов закрепляем шпагатом, внутри между полосками кладем фарш, поверхность обмазываем майонезом, даем пропитаться, посыпаем зернами кунжута, заворачиваем в фольгу и запекаем 1 час в горячей духовке, затем прямо в духовке приоткрываем фольгу и даем дойти до зарумянивания еще 5-10 минут. Перед подачей удаляем шпагат и нарезаем косичку на куски.

Волкова Татьяна, г. Саратов

Чесночные стрелки с мясом

Чесночные стрелки, мясо, майонез, соль и перец по вкусу, жир или растительное масло для жарки.

Чесночные стрелки режем длиной 3-4 см. Мясо нарезаем кубиками и обжариваем до готовности. К нему добавляем стрелки, солим, перчим и тушим до готовности стрелок, за 5-10 минут до конца приготовления кладем майонез.

Советик:
из чесночных стрелок можно приготовить острую закуску, перекрутив их вместе с любым сыром через мясорубку, смешав с майонезом и посолив по вкусу. Продукты берем в произвольном количестве.

Мазурина Вера, г. Белгород

Утка с грибами

1 утка, 0,5 кг грибов, 1-2 головки репчатого лука, 1 стакан сметаны, соль и черный молотый перец по вкусу, растительное масло для жарки.

В кипящую воду опускаем грибы и даем им вскипеть три раза ключом, потом откидываем на дуршлаг.

Подготовленную утку режем на порционные куски, обжариваем в масле. Измельченный лук смешиваем с грибами и кусками утки, вливаем сметану, солим, перчим по вкусу и все хорошо перемешиваем.

Все выкладываем в глиняную посуду для запекания, щедро смазанную маслом, подливаем немного бульона или воды по желанию и доводим до готовности в хорошо разогретой духовке.

Колбаски из свинины

1 кг свинины, 0,5 кг мясного фарша, 100 г свежего сала, 1-2 зубка чеснока, 1 стакан сметаны, соль и черный молотый перец по вкусу, растительное масло для жарки.

Свинину нарезаем тонкими ломтиками-листиками, отбиваем, солим и перчим с двух сторон.

Фарш смешиваем с перекрученным салом, измельченным чесноком, солью и перцем, хорошо вымешиваем. Эту начинку заворачиваем в свинину, перевязываем нитками. Затем обжариваем на сковороде на растительном масле с двух сторон, заливаем сметаной и тушим под крышкой до готовности. Подаем на стол, сняв нитки, в горячем или в холодном виде.

Бахтина Светлана, г. Северодвинск

Суп с грибами

2,5 л воды, 3-4 картофелины, 1 куриная грудка, 250 г шампиньонов, 1 небольшая головка репчатого лука, 1/2 моркови, куриный жир для жарки, соль и пряности: сушеная петрушка, хмели-сунели — по вкусу.

Забрасываем в кипящую воду картофель, порезанный кубиками, солим по вкусу. Пока варится картофель, на курином жире обжариваем до золотистого цвета мясо, порезанное небольшими кусочками, затем к нему добавляем грибы, порезанные пластинками, в конце прибавляем нашинкованный лук и порезанную брусочками морковь. Все это жарим на сильном огне, постоянно помешивая.

В кипящий картофель добавляем зажарку, пряности, солим по вкусу, доводим до кипения и кипятим 5 минут. Даем настояться 10-15 минут и подаем, заправив сметаной.

Потапова Елена, г. Рязань

Хочу поделиться с читателями рецептом блюда, которое готовит наш дедушка.

Фаршированный картофель

Около 2 кг картофеля, 500 г мясного фарша, 4 луковицы, 2 зубка чеснока, 1 морковь, 1 ст. ложка томатной пасты, зелень по вкусу, 2-3 бульонных кубика, соль и черный молотый перец по вкусу, растительное масло для жарки.

Картофель очищаем (если крупный, разрезаем поперек пополам). Вынимаем сердцевину (ножом, ложкой, каким-либо другим приспособлением). Фарш солим, перчим, добавляем одну нашинкованную луковицу и фаршируем картофель. Складываем в казан в вертикальном положении. Заливаем водой, чтобы полностью закрыть картофель. Доводим до кипения, добавляем бульонные кубики (их число зависит от количества воды), варим до готовности картофеля (примерно 20-30 минут). Пробуем на соль. За 20 минут до готовности отдельно готовим зажарку: жарим на растительном масле нарезанный полукольцами лук, затем добавляем нашинкованную морковь и томатную пасту. Кладем зажарку в казан. Добавляем рубленый чеснок и зелень, даем потомиться 15 минут и — приятного аппетита.

Советик:
рекомендую к готовому картофелю подать соус: майонез, смешанный с китайской аджикой. Вырезанные картофельные серединки можно отварить и приготовить из них пюре, заправив зажаренным луком. Начинка для пирожков или вареников готова.

Петрова Неля, г. Рязань

Запеканка по-английски

0,5 кг мякоти свинины или телятины, 5 крупных картофелин, 2-3 моркови, 200 г свежих (или небольшая баночка маринованных) грибов, 200 г сыра, 2-3 помидора, 1-2 сладких перца, 2-3 луковицы, 1 маленький кочан цветной капусты, соль и пряности по вкусу.

Сыр и морковь натираем на терке. Перец и слегка отбитое мясо нарезаем соломкой, грибы пластинками. Мясо солим, заправляем пряностями, помидоры и картофель нарезаем кружочками, капусту разделяем на маленькие соцветия, лук тонко шинкуем. Укладываем все в форму слоями: мясо, лук, морковь, грибы, перец, цветная капуста, картофель, солим, затем помидоры и толстым слоем сыр. Запекаем в духовке 1,5 часа.

Грищенко Елена, г. Белгород

Солянка по-белгородски

2,5 л воды, 4-5 картофелин, 3-5 бульонных кубика, 1 банка килек в томате, 1 соленый огурец, 1 головка лука, 1/2 моркови, 1 ст. ложка томатной пасты, растительное масло для жарки, соль и черный молотый перец по вкусу, зелень по вкусу.

В кипящую воду кладем картофель и бульонные кубики. Пока картофель варится, готовим зажарку. На растительном масле обжариваем сначала нашинкованный лук, затем натертую на крупной терке морковь, чуть позже кладем также натертый на крупной терке огурец и тушим до мягкости. За 5 минут до готовности добавляем томатную пасту. Когда картофель почти сварится, кладем кильку и зажарку, если нужно, солим по вкусу, перчим, доводим до кипения и провариваем еще 5 минут. При подаче в порционные тарелки кладем по 1 ст. ложке сметаны.

Готовим «на волнах»

Чеботарева Татьяна, г. Белгород

Как-то у меня сломалась духовка, и мне пришлось адаптировать свои любимые рецепты под микроволновку. Вот что из этого вышло.

Пельмени «под шубой»

0,5 кг пельменей, 1 крупная морковь, 2 головки лука, 100 г сыра, растительное масло, майонез и соль по вкусу.

Замороженные пельмени высыпаем в стеклянную форму, смазанную растительным маслом, солим их по вкусу. Сверху кладем тертую на крупной терке морковь, затем — лук. Все посыпаем сыром, тертым на мелкой терке, и заливаем майонезом. Запекаем в микроволновой печи при включенном гриле 20 минут.

Советик:
пельмени можно залить лечо из домашних заготовок или смесью майонеза с кетчупом или томатным соусом, взятых в равных количествах, посыпать сыром и запечь.

Яблочный пирог

5-6 яблок, 7 ст. ложек размягченного сливочного масла, 2-3 ст. ложки сахара, по 1 стакану овсяных хлопьев и муки, щепотка молотой корицы.

Яблоки нарезаем дольками и выкладываем на дно формы для запекания в микроволновой печи.

Соединяем масло с сахаром, добавляем овсяные хлопья, муку, корицу и смешиваем в однородную массу, которую выкладываем на яблоки, слегка прижимая к ним.

Готовим 15 минут при 100 % мощности.

Бабенко Кристина, г. Вологда

Рыбка с мятой

1 филе рыбы (треска, горбуша, кета), 1 лимон, соль по вкусу. 1 луковица, 4 зубка чеснока, 4 картофелины, 2 ст. ложки растительного (или оливкового) масла, по 1/4 ч. ложки сахара и шалфея, 4 стебелька свежей мяты (или 1 ч. ложка сухой).

Филе нарезаем на порционные куски, солим, поливаем выжатым соком лимона и оставляем на час.

Лук, порезанный кольцами, и толченый чеснок обжариваем на масле в жаровне или сковороде с высокими краями, добавляем нарезанный кружочками картофель, соль, перец, сахар и шалфей. Сверху выкладываем обмытые от соли и обсушенные куски филе. Заливаем водой так, чтобы она чуть покрывала рыбу.

Накрываем крышкой и тушим на малом огне 20 минут, пока соус частично выкипит, а картофель станет мягким. Перед тем, как выключить огонь, посыпаем крупно нарезанной мятой и осторожно перемешиваем.

Крылова Юлия, г. Белгород

Кета, запеченная с творогом

0,5 кг рыбного филе, 5 картофелин, 1-2 головки репчатого лука, мука для панировки, растительное масло для жарки, 1 упаковка мягкого творожка, панировочные сухари, жир для смазывания сковороды, соль и черный молотый перец по вкусу.

Филе рыбы нарезаем на куски, солим, перчим, обваливаем в муке и обжариваем на растительном масле с двух сторон до золотистого цвета. Лук нарезаем продольно и слегка припускаем в масле.

Картофель очищаем, нарезаем кружочками, обжариваем с двух сторон до золотистого цвета и укладываем в смазанную жиром и посыпанную сухарями сковороду. Сверху выкладываем куски рыбы с луком и заливаем творожком, разведенным растительным маслом до густоты жидкой сметаны. Запекаем в горячей духовке 15-20 минут.

Советик:
в качестве заливки можно использовать творог, смешанный с майонезом, с добавлением измельченного лука или чеснока, рубленой зелени и соли. Если эта смесь получится густой, разведите ее кефиром или водой.

Химич Светлана, г. Рязань

Камбала по-парижски

600 г филе камбалы, 2 ч. ложки соли, 0,5 ч. ложки молотого черного перца, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, 250 г шампиньонов, 2 ст. ложки муки, 1 стакан сметаны, 1 пучок петрушки.

Филе рыбы натираем 2 ч. ложками соли и 1/4 ч. ложки перца. Укладываем в формочки. Сливочное масло растапливаем на сковороде и обжариваем в нем лук и мелко нарезанные грибы в течение 5 минут. Не снимая с огня, добавляем муку, солим и перчим по вкусу и струей вливаем сметану, мешаем, пока не загустеет.

Смесь разливаем по формочкам и ставим в предварительно нагретую до 190 °С духовку на 30 минут. Перед подачей к столу ножом отделяем рыбу от стенок формочки и осторожно выкладываем на тарелку. Сверху посыпаем петрушкой.

Смирнова Анастасия, п. Строитель, Белгородская обл.

Окунь с картофелем

Картофель, филе окуня, 1 стакан молока, 4 яйца, соль, черный молотый перец.

Режем несколько картофелин кругляшками. Мажем сковороду маслом и устилаем дно картофелем. Филе окуня выкладываем сверху. Чередуем слои. Последний слой — картофель. Яйца взбиваем с молоком, солим, перчим по вкусу и выливаем сверху. Ставим в духовку примерно на 30 минут.

Зайцева Светлана, Воронежская обл.

Карп, жаренный в сметане

1 карп, 2 яйца, 3-4 ст. ложки молотых сухарей, 2 ст. ложки топленого масла, 1/2 стакана сметаны, соль, черный молотый перец и зелень по вкусу.

Рыбу разделываем, удаляем кости, солим, перчим, выдерживаем в прохладном месте 15 минут. Каждый кусочек рыбы обмакиваем во взбитые яйца и обваливаем в сухарях.

Рыбу обжариваем на хорошо разогретой сковороде в топленом масле с двух сторон, по мере готовности заливаем сметаной, доводим до кипения и снимаем с огня. Выкладываем готовую рыбу на блюдо, посыпаем измельченной зеленью. На гарнир можно подать жареный картофель, а к нему малосольные огурцы.

Любашева Анна, г. Балаково, Саратовская обл.

Куриная запеканка с картофелем

6 картофелин, 700 г куриного филе, 2 помидора, 400 г резаных консервированных шампиньонов, 200 г сыра, соль и черный молотый перец по вкусу, растительное масло.

Картофель режем кружочками и выкладываем на смазанный маслом противень, солим. Филе режем кусочками, помидоры кружочками, сыр трем на крупной терке. На картофель выкладываем слоями курицу, грибы, помидоры, каждый слой солим и перчим. Посыпаем сыром и запекаем в духовке 30-40 минут.

Советик:
куриное филе можно смешать с майонезом, а помидоры заменить томатной пастой.

ПРОВЕРЕНО, ВКУСНО!

Баркина Жанна, г. Белгород

Гавайская курочка

2 куриные грудки, 1 баночка консервированных ананасов (кружочками), 200 г ветчины, 100 г твердого сыра, соль и пряности по вкусу.

Куриные грудки разрезаем на две части, хорошо отбиваем, солим и посыпаем пряностями. На каждую куриную отбивную кладем по два колечка ананаса, на каждое колечко по тонкому ломтику ветчины и накрываем ломтиками твердого сыра. Запекаем в духовке 20-25 минут.

Жукова Анастасия, г. Волжский

Курица с рисом

1 курица, 2-3 головки лука, 2-3 морковки, 1 стакан риса, 10 %-ные сливки, пряности и соль по вкусу, растительное масло для жарки.

Курицу разрубаем на кусочки, натираем солью и пряностями по вкусу и жарим в глубокой кастрюле в кипящем масле до золотистого цвета.

Сверху кладем нарезанный полукольцами лук, затем — натертую на крупной терке морковь. Разравниваем и сверху насыпаем ровным слоем промытый рис.

Все заливаем разведенными водой сливками так, чтобы они покрывали рис на 3,5 см. Солим и добавляем пряности по вкусу, доводим до кипения, убавляем огонь и при слабом кипении, под крышкой, доводим до готовности риса.

Васильева Татьяна, г. Фролово, Волгоградская обл.

Куриная запеканка с рисом и грибами

1 средняя курица, 1,5 стакана риса, 500-800 г шампиньонов, 3 головки лука, 150 г сыра, 200 г майонеза, 200 г сметаны, растительное масло, соль и лавровый лист по вкусу.

До готовности отвариваем курицу с солью и лавровым листом. Вынимаем, охлаждаем, отделяем мясо от костей и мелко рубим. В оставшемся бульоне отвариваем рис до готовности. Жарим отдельно лук и грибы на растительном масле. Выкладываем на противень курицу, на нее лук, потом грибы и сверху рис. Все засыпаем сыром. Сметану смешиваем с майонезом и распределяем смесь тонким слоем поверх сыра и запекаем до расплавления сыра.

Куриное филе, запеченное с яйцами и пекинской капустой

ДЛЯ ГУРМАНОВ

500 г куриного филе, 2 яйца, 200 г пекинской капусты, 100 г сливочного масла, соль по вкусу.

Куриное филе тщательно отбиваем деревянным молотком, постепенно подкладывая на мясо кусочки сливочного масла. Пекинскую капусту промываем, мелко нарезаем, заливаем яйцами, взбитыми венчиком в пышную массу, посолив по вкусу. Кусочки отбитого куриного филе заливаем яично-овощной смесью, ставим в разогретую духовку и запекаем в течение 20 минут.

Советик:
подаем с чесночным соусом, зеленью укропа и листьями свежего салата.

Грищенко Елена, г. Белгород

Курочка в хлебе

1 курица, 1 стакан хлебных ржаных крошек, 1 стакан кефира, соль и пряности по вкусу, растительное масло для тушения.

Курицу разделываем, нарезаем на порционные куски, перемешиваем с солью, пряностями и хлебными крошками, заливаем кефиром и оставляем мариноваться на 1 час. После этого курицу вместе с маринадом выкладываем в жаровню с небольшим количеством масла, доводим до кипения на медленном огне и тушим под крышкой до готовности. Подаем с отварным рисом, поливая получившимся при тушении соусом.

Еременко Наталья, г. Рязань

Как-то дети попросили купить пиццу. Не помню то ли денег было в доме в обрез, то ли лень было идти в пиццерию, но просмотрев набор имеющихся в наличии продуктов, недолго думая соорудила вот такое блюдо.

Пицца «Нельзя не удивиться!»

1 лепешка, 200 г любого фарша, 1 луковица, 1-2 помидора, 0,5 пучка петрушки, 100 г сыра; майонез, соль и молотый красный перец по вкусу,

Лепешку разрезаем вдоль на две части. Фарш обжариваем, добавляем мелко нарезанный лук, помидоры, порезанные кубиками, добавляем соль, перец, рубленую петрушку и еще жарим минут 5. Нижнюю часть лепешки смазываем небольшим количеством майонеза, выкладываем фарш с овощами, на него укладываем порезанный пластинками сыр и закрываем верхней частью лепешки. Ставим в горячую духовку, чтобы верх немного поджарился, а сыр расплавился. При подаче нарезаем как пиццу.

Чернова Ирина, г. Чита

Пирог «Нежный»

2-3 картофелины, 1 банка рыбных консервов в масле, соль. Для теста: 100 г сметаны, 100 г майонеза, 2 яйца, 0,5 ч. ложки соли, 0,5 ч. ложки соды, 1 стакан муки.

Готовим тесто: смешиваем майонез со сметаной, добавляем соль, соду, взбитые яйца, муку, перемешиваем до однородной массы. Тесто получается жидким.

Сырой очищенный картофель трем на крупной терке, равномерно выкладываем в форму, смазанную сливочным маслом, солим. Сверху распределяем размятую вилкой рыбу, заливаем тестом. Выпекаем в горячей духовке до золотистой корочки.

Михайлова Ольга, г. Саратов

Запеканка из куриной печени

0,5 кг куриной печени, 3-5 картофелин, 50 г сливочного масла, 150 г сыра, майонез, соль и черный молотый перец по вкусу.

Куриную печень режем на кусочки, картофель кубиками. Перемешиваем печень с картофелем, солим, перчим по вкусу, добавляем майонез и еще раз перемешиваем. Выкладываем массу на глубокий противень, заливаем стаканом воды и посыпаем тертым сыром. На сыр кладем кусочки сливочного масла. Ставим в духовку и запекаем до золотистой корочки.

Сафина Светлана, г. Ангарск

Салат «Наслаждение»

150-200 г морской капусты, 1 банка консервов из горбуши, 4 яйца, 1 луковица, сливочное масло, майонез и соль по вкусу.

Капусту и лук нарезаем, консервы разминаем вилкой. Яйца можно отварить, но для праздничного варианта лучше их взбить со щепоткой соли и в сковороде на сливочном масле испечь омлет. Остужаем его и нарезаем соломкой. Все перемешиваем и заправляем майонезом.

Мельникова Лариса, г. Иркутск

Паста по-нашему

450 г макарон, 40 г сливочного масла, 1 луковица, 250 г ветчины, 0,5 стакана молока, 100 г плавленого сыра, 100 г твердого сыра, соль и черный молотый перец по вкусу.

Отвариваем макароны в большом количестве подсоленной воды. Мелко нарезанную луковицу обжариваем в сливочном масле, не доводя до золотистого цвета. Добавляем нарезанную кубиками ветчину, солим и перчим по вкусу, жарим еще несколько минут. Потом вливаем молоко, добавляем мелко натертый плавленый сыр. Когда соус загустеет, сразу заливаем им макароны и посыпаем тертым сыром. Подаем в горячем виде.

Егорова Маргарита, г. Рязань

Картофельные кораблики

Картофель среднего размера, репчатый лук, соленое сало с мясной прослойкой (можно шпик или корейку), колбасный сыр, растительное масло.

Тщательно моем картофель в кожуре, разрезаем его пополам. Выкладываем на смазанный маслом противень разрезом вверх. Сверху на картофель кладем ломтики сала толщиной в 0,5 см, потом кольцо лука, посыпаем тертым сыром и прокалываем зубочисткой. Запекаем в духовке, пока картофель не подрумянится.

Косых Лариса, г. Выкса

Салат «Волшебный»

500 г печени (можно куриной), 2 моркови, 1 луковица, 1 пачка сухариков со вкусом пиццы, майонез, растительное масло для жарки, соль и черный молотый перец по вкусу.

Отвариваем печень и нарезаем мелкими кубиками. Морковь и лук мелко нарезаем и обжариваем в растительном масле. Печень перемешиваем с обжаренными овощами, добавляем сухарики, солим и перчим по вкусу и заправляем майонезом.

Лискова Елена, г. Тверь

Салат «Мечта»

300 г морской капусты, 200 г соленой горбуши или скумбрии, 1 головка лука, 1 морковь, 1-2 ст. ложки соевого соуса.

Рыбу освобождаем от кожи, филе мелко нарезаем. Морковь и лук режем мелкими кубиками. Все смешиваем с морской капустой, заправляем соевым соусом. Салату даем настояться.

Баркина Жанна, г. Белгород

Всем известна ситуация, когда до зарплаты еще далековато, а дети просят сладкого. Так вот этот рецепт как раз на такой случай.

Пирог «Хризантема»

Для опары: 2 ч. ложки муки, 1 ч. ложка сухих дрожжей, 1/5 стакана воды, 1 ч. ложка сахара.

Для теста: 2,5 стакана муки, 2 ч. ложки сахара, 2/3 ч. ложки соли, 1 стакан воды.

Для сахарной прослойки: растительное масло, сахар и корица по вкусу или пачка маргарина, 1 стакан сахара и ванилин или корица по вкусу.

Советик: *в качестве начинки можно взять сухофрукты: изюм, курагу, чернослив, а можно испечь несладкий пирог с натертым колбасным сыром или любой другой несладкой начинкой по вашему кошельку.*

Для приготовления опары смешиваем сухие дрожжи с мукой, добавляем сахар, разводим теплой водой до консистенции сметаны, накрываем салфеткой и даем постоять до тех пор, пока не появится пена. Затем замешиваем тесто.В теплую воду с сахаром и солью вливаем опару и добавляем сначала 2 стакана муки, потом постепенно добавляем оставшуюся муку до получения мягкого, не липкого теста.

Даем тесту подойти 1 раз, вымешиваем и раскатываем из него поочередно два прямоугольника размером примерно 25 х 60 см. Смазываем тесто растительным маслом и равномерным слоем насыпаем сахар, не жалея, и корицу. Свертываем пласты в рулеты.

Разрезаем один рулет на части шириной 3-4 см. Второй рулет нарезаем на части шириной, в три раза превышающей ширину маленьких рулетов. Ставим полученные рулеты в форму, смазанную маслом, чтобы большие рулеты оказались в центре, а поменьше их окружали.

Советик: *чтобы сахарная начинка не вытекала при выпечке, на дно кладем тонкую лепешку из теста.*

Большие рулеты надрезаем ножницами по радиусу на тонкие лепестки.Оттягиваем лепестки от центра так, чтобы они лежали на маленьких рулетах и в целом наш пирог был похож на цветок хризантемы.

Советик: *в центр цветка при желании можно что-нибудь положить или насыпать контрастное по цвету – мак, орехи, коричневый сахар, ягоды из варенья и т. п.*

Прикрываем пирог сверху плёнкой или фольгой и оставляем в теплом месте до увеличения объема в 2 раза. Выпекаем до готовности в заранее разогретой до 180-200 °С духовке .

Советик: *если верх пирога начнёт слишком быстро зарумяниваться, накрываем пирог листом фольги. Готовый пирог сразу же перекладываем на блюдо, иначе расплавившийся сахар застынет и накрепко приклеит пирог ко дну формы. Если это всё-таки произошло, то нужно нагреть на плите дно формы до расплавления нижнего слоя сахара и вынуть пирог. Верх пирога можно украсить сахарной пудрой или взбитым с сахаром белком.*

Карпова Ирина, г. Лиски, Воронежская обл.

Коврижка «Огонек»

1 стакан любого варенья без косточек, 1 стакан молока, 1 яйцо, 1 стакан сахара, 3 стакана муки, 1 ч. ложка соды, погашенной уксусом, растительное масло для смазывания сковороды.

Все ингредиенты хорошо перемешиваем, выливаем на сковороду, смазанную маслом, и запекаем в горячей духовке 30-40 минут.

Суркова Наталья, г. Ростов-на-Дону

Необычные оладьи

1 небольшой кабачок, 2 картофелины, 1 плавленый сырок, 1 яйцо, мука, соль, растительное масло для жарки, сметана.

Натираем на крупной терке сначала кабачок, затем картофель и сырок, солим, добавляем яйцо и немного муки, чтобы получилось тесто как на оладьи.

Перемешиваем и жарим оладьи на растительном масле с двух сторон до румяной корочки. Подаем со сметаной.

Мазурина Вера, г. Белгород

Самый вкусный рулет

Для теста: 1 банка сгущенного молока, 2 яйца, 1 стакан муки, 1 ч. ложка соды, погашенной в 1 ст. ложке 9%-го уксуса, растительное масло для смазывания противня. Для начинки: 1 лимон, 1 стакан сахара. Сахарная пудра для украшения.

Ингредиенты для теста смешиваем и хорошо взбиваем, делим на 2 части. Каждую часть по очереди выливаем на смазанный маслом противень и выпекаем в горячей духовке 15-20 минут. Вынимаем, даем немного остыть, прямо на противне промазываем начинкой из перекрученного через мясорубку лимона, смешанного с сахаром. Посыпаем сахарной пудрой, перед подачей нарезаем на куски.

Василенко Алиса, г. Санкт-Петербург

Торт без выпечки

0,5 кг печенья, 0,5 кг творога, 150 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки какао, изюм, молоко. Для глазури: 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка воды, 1 ст. ложка сливочного масла.

Растираем творог с сахаром и маслом, делим массу на две части. В одну часть добавляем какао, в другую — изюм. На фольге или полиэтилене раскладываем пласт из печенья (каждое печенье предварительно смачиваем в молоке), на этот пласт наносим творог с изюмом, затем опять печенье, сверху — творог с какао и еще пласт печенья.

Варим глазурь: сахар смешиваем с маслом и водой, даем прокипеть, немного охлаждаем.

Приготовленной глазурью покрываем верх торта и ставим в холодильник на 2 часа.

Лунева Оксана, г. Майкоп

Торт «Розовая мечта»

Для теста: 1 стакан сахара, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, 2 яйца, 200 г сметаны, 1 стакан муки, 1 ч. ложка соды, растительное масло или жир для смазывания формы. Для творожного крема: 200 г творога, щепотка ванилина, 100 г сметаны, немного свекольного сока, 100 г размягченного сливочного масла, 3 желтка, 0,5 стакан сахара. Для украшения: 2 белка, 2-3 ст. ложки сахара.

Яйца смешиваем с сахаром, добавляем масло, сметану, соду и муку. Из полученного теста печем по очереди 2-3 коржа в форме, смазанной маслом или жиром. Готовим крем: творог пропускаем через мясорубку или протираем сквозь металлическое сито, добавляем ванилин, сметану и сок свеклы. Отдельно растираем сливочное масло с желтками и сахаром и добавляем эту смесь в творожную массу. Каждый корж и верх торта промазываем творожным кремом. Украшаем торт белками, взбитыми с сахаром в густую пену.

Деденко Наталья, г. Белгород

Творожно-заварной торт с клубникой

1 готовый бисквитный корж, 15 ягод клубники (4 ягоды с листиками). Для творожного крема: 2 пачки творога, 300 г сметаны, 15 г быстрорастворимого желатина, 2 стакана сахара, 1 пачка сливочного масла, ванилин по вкусу. Для заварного крема: 0,5 л молока, 2 ст. ложки муки, 2 яйца. Для пропитки коржа: 1 ст. ложка коньяка, 2 ст. ложки крепкой чайной заварки.

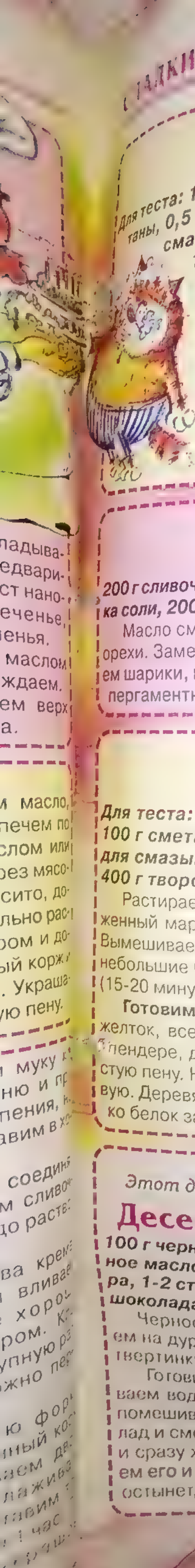
Желатин растворяем в 100 мл горячей воды. Смешиваем коньяк с заваркой и пропитываем корж, выложенный на бумажную салфетку, чтобы лишняя жидкость в нее впиталась.

Яйца смешиваем с молоком, всыпаем муку и хорошо взбиваем, ставим на водяную баню и при постоянном помешивании доводим до кипения, но не кипятим. Посуду с заварным кремом ставим в холодную воду и быстро остужаем.

Творог протираем сквозь частое сито, соединяем со сметаной, сахаром и размягченным сливочным маслом, кладем ванилин и взбиваем до растворения сахара.

Смешиваем два крема, тонкой струйкой вливаем желатин и все хорошо взбиваем миксером. Кладем клубнику, крупную разрезаем и осторожно перемешиваем.

В разъемную форму кладем пропитанный корж, затем выкладываем двойной крем, разглаживаем поверхность и ставим торт в холодильник на 1 час. Перед подачей украшаем клубникой.



Максимова Валентина, г. Нытва, Пермская обл.

Пирог с лимоном

Для теста: 1 пачка маргарина, 1 яйцо, 1 стакан сахара, 1 стакан сметаны, 0,5 ч. ложки соды, 2 стакана муки, растительное масло для смазывания, молотые сухари для посыпки. Для начинки: 1 большой лимон или 2 маленьких, сахар по вкусу.

Маргарин измельчаем. Яйцо смешиваем с сахаром, сметаной, маргарином и содой, добавляем муку. Тесто должно получиться как на оладьи.

Лимоны обдаем три раза кипятком, пропускаем их через мясорубку и смешиваем с сахаром.

Противень смазываем маслом, посыпаем сухарями. Тесто делим на две части. Одну часть выливаем на противень, сверху выкладываем начинку из лимонов, выливаем вторую часть теста. Выпекаем до готовности.

Голубева Галина, г. Хвалынск

Оригинальные пышки

200 г сливочного масла, 100 г сахара, 2 желтка, ванилин по вкусу, щепотка соли, 200 г муки, 100 г орехов, вишни свежие или консервированные.

Масло смешиваем с сахаром, добавляем желтки, ванилин, соль, муку и орехи. Замешиваем тесто и ставим в холод на 1 час. Из теста раскатываем шарики, в середине делаем углубление и кладем в них вишни. Печем на пергаментной бумаге 15 минут при температуре 200 °С.

Пустовалова Мария, г. Норильск

Пирог «Русские узоры»

Для теста: 1 стакан сахара, 400 г муки, 3 желтка, 200 г маргарина, 100 г сметаны, 1 ч. ложка соды, щепотка соли, растительное масло для смазывания формы. Для начинки: 1 лимон, 1,5 стакана сахара, 400 г творога, 1 желток, 4 белка.

Растираем желтки с сахаром, добавляем сметану, растопленный и остуженный маргарин, соль, соду. При постоянном помешивании всыпаем муку. Вымешиваем тесто, выкладываем его в форму, смазанную маслом, делаем небольшие бортики и печем в духовке при 200 °С до слабого подрумянивания (15-20 минут), достаем, даем коржу слегка остыть, не вынимая из формы.

Готовим начинку: творог смешиваем с 3/4 стакана сахара, добавляем желток, все хорошо перемешиваем. Лимон вместе с цедрой измельчаем в блендере, добавляем к творогу. Взбиваем белки с оставшимся сахаром в густую пену. На корж выкладываем творожно-лимонную массу, сверху — белковую. Деревянной шпажкой рисуем узоры и ставим в горячую духовку. Как только белок зарумянится — достаем и едим с удовольствием.

Абрамова Валерия, г. Рязань

Этот десерт не только очень вкусный, но и полезный.

Десерт «Чернослив в шоколаде»

100 г чернослива без косточек, 5-6 грецких орехов, сливочное масло для смазывания. Для глазури: 0,5 стакана сахара, 1-2 ст. ложки какао, 1/3 стакана воды или 100 г горького шоколада и 30 г сливочного масла.

Чернослив промываем и ошпариваем кипятком. Откидываем на дуршлаг, чтобы стекла вода. В каждую ягоду кладем четвертинку грецкого ореха.

Готовим шоколадную глазурь: смешиваем сахар и какао, вливаем воду и кипятим на слабом огне до загустения, постоянно помешивая. Глазурь можно приготовить, растопив на огне шоколад и смешав его со сливочным маслом. Снимаем глазурь с огня и сразу же опускаем в нее подготовленный чернослив. Вынимаем его и кладем на тарелку, смазанную маслом. Когда чернослив остынет, кладем его на час в морозилку.

КРЕМЫ ДЕСЕРТНЫЕ

Земляничный или малиновый

Ягоды земляники или малины, сахарный сироп, сливки любой жирности, 1 пакетик желатина.

Желатин замачиваем в 0,5 стакана теплой воды до разбухания, потом доводим его до кипения, но не кипятим.

Промытые ягоды протираем сквозь сито, соединяем с сахарным сиропом и взбитыми до пузырьков сливками. Вливаем теплый желатин. Хорошо взбиваем полученную смесь, выливаем в креманки и охлаждаем. При подаче украшаем целыми ягодами и взбитыми сливками.

Яблочный

5 крупных яблок, 2 яйца (только белки), сок 1 лимона, 0,5 стакана сахара.

Яблоки запекаем и протираем через сито. Взбиваем охлажденные белки в густую пену, постепенно добавляя сахар, смешиваем с протертыми яблоками и лимонным соком, хорошо вымешиваем. Ставим на холод на 30-40 минут, затем опять взбиваем, пока не получится белая густая пена, и снова охлаждаем 30 минут.

Письмо в номер

В нашей семье есть традиция: по большим семейным праздникам подавать на стол огромного фаршированного карпа. Все только и ждут этого момента, потому что потом родные и гости начинают рассказывать свои байки и истории из жизни. Но каждый раз перед этим отец рассказывает свою. Самое интересное, что его история каждый раз обрастает все новыми и новыми подробностями.

До войны он жил со своей бабушкой во Львове, так как родители его умерли. Рядом жили соседи – семья Рабиновичей, она была многочисленной и очень дружной. И на все торжества всегда готовилось традиционное праздничное блюдо: фаршированный карп «Гефилтэ фиш». Отец рассказывал, что его часто зазывали на эти празднества, потому что он помогал тете Фае покупать продукты на рынке. Он любит рассказывать, как смешно она торговалась. И каждый раз наблюдая за этой семейной кутерьмой, он мечтал иметь такую же большую и дружную семью, чтобы все собирались за большим и круглым столом, чтобы звучал звонкий смех детей и светились любовью и радостью глаза родных и близких.

А еще в семье Рабиновичей росла прекрасная Софочка – первая любовь отца. Но их развела судьба – началась война, да и семья была против этого, по их меркам, «неравного брака».

И перед уходом на фронт отец попросил бабушку записать рецепт приготовления фаршированного карпа. Он всю войну проносил его в кармане гимнастерки как напоминание о мирной жизни и мечту о будущей семье. И эти мысли, как он признался, оберегали его всю войну, потому что он каждую минуту затишья представлял себя в кругу своей семьи, обязательно с фаршированным карпом на столе. Отец всегда говорит: «Это лучшее блюдо – оно принесло счастье и исполнило мечты!».

Сейчас отцу 87 лет, он прожил достойную жизнь! Спасибо ему за все.

С уважением, семья Сафроновых,
г. Нижний Новгород.

Гефилтэ фиш

1 карп (3 кг), 1 молодая щука (1 кг), 2-3 свежих яйца, 2-3 крупные свеклы, 2-3 моркови, 10 головок репчатого лука, 2 горсти луковой шелухи, 1-2 зубка чеснока, 2-3 куска белого хлеба, лавровый лист, душистый перец горошком, соль и крупно молотый черный перец по вкусу, зелень петрушки, растительное масло для жарки.

Рыбу чистим от чешуи, удаляем жабры, головы отделяем. Чешую не выбрасываем, а складываем в отдельную миску. И карпа, и щуку разрезаем вдоль хребта и через разрез осторожно вынимаем внутренности, рыбу хорошо промываем, затем отделяем мякоть от кожи. Рыбью кожу откладываем в сторону, особенно аккуратно обращаемся с кожей карпа. Из мякоти выбираем крупные кости и кладем их к чешуе.

Желтки отделяем от белков, белки ставим охлаждаться в холодильник. 2 моркови трем на терке, 7 луковиц нарезаем мелкими кубиками и пассеруем овощи на растительном масле. Берем мякоть карпа и щуки и пропускаем через мясорубку вместе с заранее вымоченным в воде и отжатым белым хлебом, чесноком и спассерованными овощами. Потом хорошо вымешиваем полученный фарш с желтками, солим и перчим его по вкусу, в конце добавляем взбитые в густую пену охлажденные белки и осторожно перемешиваем. Готовый фарш ставим в холодильник для загустения.

На дно широкой кастрюли кладем чешую и кости, сверху закрываем их кожей щуки и насыпаем промытую луковую шелуху. Свеклу нарезаем кружками и устилаем ею дно и стенки кастрюли.

Берем голову карпа и плотно начиняем ее фаршем. Так же можно начинить и голову щуки. Потом кожу карпа раскладываем на столе, на одну сторону кладем фарш, накрываем второй половиной и формируем рыбу. Из остатков фарша лепим тефтели.

Карпа вместе с головами и тефтелями осторожно помещаем в кастрюлю, аккуратно заливаем кипятком, чтобы части рыбы скрылись, солим по вкусу. Доводим до кипения на сильном огне, снимаем пену и убавляем огонь. Варим 1,5-2 часа, за 15-20 минут до готовности добавляем лавровый лист, душистый перец и порезанные кружочками оставшиеся лук с морковью. Пробуем на соль, если нужно — солим по вкусу.

Готовую рыбу охлаждаем в кастрюле, не вынимая. Затем аккуратно ее достаем и выкладываем в глубокую, продолговатую салатницу. Прикладываем фаршированную голову, вокруг выкладываем кружочки вареной свеклы и моркови, веточки петрушки и заливаем рыбным бульоном. Голову щуки и тефтели заливаем отдельно. Ставим рыбу в холодильник для застывания.

Советик:
подаем с красным хреном и вареным картофелем.

Советы начинающим «консерваторам» и не только...

Обязательно нужно:

• Проверить банки на наличие сколов [illegible]. Особенно тщательно осматривать горлышко банок.

• Мыть банки пищевой содой (для [illegible] жира).

• Можно стерилизовать банки в духовке. Ставить [illegible] банки следует только в холодную духовку, нагреть, а затем дать медленно остыть. В общей сложности это занимает 2 часа. Банки остаются сухими.

• Можно стерилизовать банки паром с помощью резиновой трубки, надетой на носик чайника.

• Металлические крышки нужно кипятить в течение 15 минут.

Методы обработки заготовок

• Применяются [illegible] вида обработки [illegible] и пастеризация. [illegible] стерилизуют при [illegible] пастеризуют при 85-90 °С.

• [illegible] заготовки [illegible], потому что [illegible] при правильной [illegible] стерилизации [illegible].

• Пастеризация [illegible] применяется при [illegible] фруктов с повышенной кислотностью: вишни, [illegible] яблок, недозрелые [illegible].

• На дно посуды, где будут стерилизоваться заготовки, [illegible] положить ткань либо [illegible] тонкие [illegible], чтобы банки не касались дна.

• Ставить банки следует в теплую воду 30-70 °С. Это зависит от температуры консервируемых продуктов в банках: чем она выше, тем выше должна быть температура воды в посуде для стерилизации.

• Банки обязательно должны быть погружены по «плечики».

• Нужно очень быстро довести воду с помещенными в нее банками до кипения, накрыв крышкой. Для 0,5-1-литровых банок — не более 15 минут, для 3-литровых — не более 20 минут. В противном случае при последующей стерилизации продукты могут перевариться.

• Время стерилизации зависит от консистенции, кислотности заготовок и используемой тары. Жидкие стерилизуют 10-15 минут, а густые до 2 часов. Чем больше кислотность и меньше тара, тем меньше время стерилизации, и наоборот, чем меньше кислотность и больше тара, тем время стерилизации больше.

• После стерилизации банки вынимают специальными приспособлениями, немедленно герметично закрывают и переворачивают на крышки для охлаждения и проверки герметизации.

• При стерилизации зеленого горошка или кукурузы нужно, чтобы вода кипела при температуре больше чем 100 °С. С этой целью в воду добавляют соль: 255 г на 1 л воды — 105 °С, 478 г на 1 л воды — 110 °С.

Способы консервации без стерилизации и пастеризации

• Методом горячей расфасовки без последующей стерилизации готовят яблочный, вишневый, томатный, виноградный и другие соки, измельченные помидоры, фруктовые пюре из кислых плодов, икру из овощей и многое другое. Стерилизация происходит за счет тепла, которое продукты и тара получили во время продолжительной варки и кипячения. Время хранения консервов зависит от качества фруктов и овощей и их обработки. При этом методе расфасовки в горячую простерилизованную тару закладывают продукты, температура которых должна быть не ниже 85 °С. Наполненные банки сразу же закручивают, укутывают (можно использовать газеты в 3-4 слоя и старые одеяла) и выдерживают в этом состоянии 12-24 часа.

• Еще этот способ применяется при консервировании помидоров, огурцов, приготовлении компотов и т. п. Для этого выбирают свежее и самое качественное сырье, тщательно моют, укладывают в банки и заливают кипящей водой. Заполненную банку накрывают чистой крышкой, заворачивают в полотенце и выдерживают таким образом 5-6 минут. При необходимости операцию повторяют до 3-х или даже 4-х раз. Слив воду в последний раз, банку немедленно заливают кипящим маринадом или сиропом, накрывают крышкой, закупоривают, проверяют герметичность закупорки и ставят крышкой вниз для воздушного охлаждения.

БЫСТРО

Зеленое масло

1 пачка сливочного масла, сок 0,5 лимона, 1 ч. ложка готовой горчицы, по пучку зеленого лука, петрушки, укропа, соль по вкусу.

Зелень мелко рубим. Размягченное при комнатной температуре масло взбиваем, добавляем лимонный сок, горчицу, зелень и соль по вкусу.

Вместо острой горчицы можно добавить 1 ст. ложку сладкой горчицы с зернами. Зеленое масло можно заморозить в формочках и использовать по мере надобности.

Кабачки «Летние»

1 кг молодых кабачков, 1 ст. ложка соли, 4 ст. ложки сахара , 50 мл 9%-го уксуса, лавровый лист, перец горошком , 2-3 ст. ложки растительного масла, 2-3 зубчика чеснока , зелень укропа (петрушки).

Молодые кабачки нарезаем кружочками толщиной около 5 мм. Очищенный чеснок нарезаем тонкими ломтиками, укроп измельчаем. Все овощи складываем в банку и перемешиваем.

Кипятим пол-литра воды, добавив сахар, соль, растительное масло, перец горошком и лавровый лист, 10-15 минут, в конце вливаем уксус.

Заливаем полученным маринадом кабачки. Через сутки они готовы. Храним в холодильнике.

Малосольные огурчики

1 кг огурцов (корнишонов), 1 л воды, 2 ст. ложки соли, 4 зубчика чеснока, зонтики укропа, корень и листья хрена, горький стручковый перец повкусу.

Огурцы моем, отрезаем кончики с двух сторон и плотно укладываем в тару для засолки, пересыпая огурцы нарезанным чесноком, наструганным корнем хрена и порубленными листьями, зонтиками укропа, колечками горького перца. Огурцы заливаем кипящим рассолом и даем огурцам просолиться при комнатной температуре в течение суток.

Чесночная приправа

Стрелки чеснока пропускаем через мясорубку, **добавляем соль и сахар** по вкусу, вливаем немного **уксуса и растительного масла.** Складываем в чистые банки и храним в холодильнике.

Советик:
пропущенные через мясорубку стрелки можно высушить, разложив на противне, затем размолоть на кофемолке. А зимой подавать к мясным блюдам, смешав с майонезом.

Воздушное варенье из малины

1 кг ягод малины, 2 кг сахара.

Ягоды промываем и измельчаем миксером, постепенно добавляя сахар. Взбивать эту ягодную смесь следует до тех пор, пока не растворится весь сахар и масса не станет пышной и воздушной. Раскладываем в сухие чистые банки, закрываем полиэтиленовыми крышками. Храним в холодильнике.

Цукаты

Цукаты можно приготовить из ***клубники, вишни, абрикосов, крыжовника.*** *Только у вишен и абрикосов нужно удалить косточки.*

Для сиропа: 2 стакана воды, 1,25 кг сахара. Для посыпки: сахарная пудра.

Подготовленные ягоды варим в сахарном сиропе в течение получаса. Затем отставляем на 24 часа в прохладное место. Снова доводим до кипения и увариваем ягоды до прозрачного состояния. Охлаждаем, вынимаем, раскладываем на противне и сушим в духовке при 100 °С до тех пор, пока поверхность ягод не станет сухой, а внутри они останутся влажными. Готовые ягоды укладываем в сухие банки с широким горлом, пересыпая сахарной пудрой. Храним в сухом месте (не в холодильнике).

Варенье из мяты

1 кг сахара, 400 г листьев мяты, 1 ч. ложка лимонной кислоты, 1 стакан воды и 3 ст. ложки для растворения кислоты.

Листья промываем, откидываем на сито. Затем осторожно обсушиваем полотенцем. Высыпаем в кастрюлю, пересыпая половиной сахара, встряхиваем.

Лимонную кислоту разводим в воде и поливаем сверху листья мяты. Еще раз встряхиваем, закрываем крышкой и выдерживаем 6 часов. Оставшийся сахар заливаем водой, варим сироп, обязательно снимаем пенку и заливаем уже пустившие сок листья. Даем постоять еще 6 часов, затем ставим на маленький огонь. Кипятим не более 5 мин., горячим разливаем в стерилизованные пол литровые банки и закатываем крышками.

Конфитюр из яблок

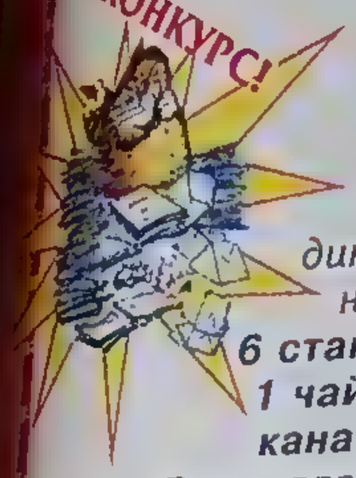
1 кг яблок, 1 апельсин, 700 г сахара.

Очищенные яблоки натираем на крупной терке, отжимаем сок. Апельсин вместе с кожурой пропускаем через мясорубку и тоже отжимаем сок.

Яблочный и апельсиновый соки смешиваем с сахаром, ставим на огонь, доводим до кипения и кладем отжатые яблоки и апельсин. Варим 40 мин, непрерывно помешивая. Готовый конфитюр перекладываем в стерилизованные банки и закатываем.

КЛУБНИЧНЫЙ АРОМАТ

Баркина Жанна, г. Белгород



Клубничное варенье «По стаканчику»

Этим способом я уже закрываю ягоды лет 7. За эти годы перепробовала и черную смородину, и черешню без косточек, но особенно понравилась вишня.

6 стаканов ягод клубники, 6 стаканов сахара, 1 чайная ложка лимонной кислоты, 0,5 стакана воды.

В таз для варки варенья наливаем воду и засыпаем 1 стакан сахара. Ставим на огонь, помешиваем, пока сахар не растворится. Добавляем 1 стакан клубники, 1 чайную ложку лимонной кислоты и доводим до кипения. Затем снова добавляем стакан сахара, размешиваем его до растворения, кладем стакан ягод и опять доводим до кипения. Так повторяем до тех пор, пока не закончатся весь сахар и ягоды.

Клубнично-банановое варенье

На 1 кг клубники: 700 г сахара, 2 банана.

Промытые ягоды без чашелистиков засыпаем сахаром на 8-10 часов. Когда клубника пустит сок, прогреваем ее на слабом огне, помешивая, до растворения сахара. Очищенные бананы нарезаем толщиной в 1 см и кладем в варенье. Варим при слабом кипении, периодически помешивая и снимая пену, в течение 15 мин. Снимаем с огня, выдерживаем варенье 4-5 часов и потом варим его до готовности. Горячим раскладываем в чистые сухие банки, закрываем капроновыми крышками. Храним при комнатной температуре.

Советик:
таким образом можно приготовить варенье из слив, малины, повидло из яблок.

Клубничный джем с апельсинами

1 кг клубники, 3 апельсина (750 г), 1,5 кг сахара, 100 мл апельсинового ликера, 5 ст. ложек измельченной мяты или мелиссы.

Апельсины ошпариваем кипятком (для усиления цитрусового запаха), перекручиваем вместе с кожурой, смешиваем с 2 стаканами сахара и даем постоять 8-10 часов.

Клубнику смешиваем с оставшимся сахаром, перемешиваем и даем раствориться сахару в течение 1 часа.

Затем соединяем клубнику с апельсинами, добавляем мяту или мелиссу. Доводим на меленном огне до кипения и кипятим 5 минут при непрерывном помешивании. Сразу вливаем ликер, перемешиваем, расфасовываем джем в стерилизованные банки и закрываем металлическими или капроновыми крышками.

Компот из клубники

Хорошо промытые **ягоды клубники (малины, крыжовника, красной или черной смородины, вишни)** насыпаем в стерилизованные 3-литровые банки на 1/3 объема. В каждую банку насыпаем по 1 большой чайной чашке (300 мл) сахара, заливаем кипящей водой и сразу же закатываем стерилизованными крышками. Банки хорошо укутываем, перевернув их на крышки, на 12-24 часа.

Советик:
чтобы банки с консервацией долго не остывали, их сначала нужно укутать несколькими слоями газет, а затем старым одеялом.

«Хочу быть счастливой!»

Честно и достоверно
о любви, сексе, семье, здоровье, карьере, моде и красоте.
Мы не рассуждаем — мы проверяем и пробуем.
Станем подругами?!
Подписной индекс по каталогу «Почта России»
80174

Федеральное государственное унитарное предприятие «ПОЧТА РОССИИ» Ф СП-1

Бланк заказа периодических изданий

АБОНЕМЕНТ на газету ~~журнал~~ 1 1 4 9 6 (индекс издания)

«Готовим ВКУСНО» Количество комплектов

на 2010 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
						x	x	x	x	x	x

Куда ____ (почтовый индекс) ____ (адрес)

Кому ____ (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ ____ место ____ литер ____ на газету ~~журнал~~ 1 1 4 9 6 (индекс издания)

на газету / журнал «Готовим ВКУСНО»

Стои-мость	подписки	____ руб. ____ коп.	Количество комплектов
	каталожная	____ руб. ____ коп.	
	переадресовки	____ руб. ____ коп.	

на 2010 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
						x	x	x	x	x	x

почтовый индекс ____ город / село / область / район ____ улица ____ дом ____ корпус ____ квартира ____ фамилия инициалы ____

Заканчивается основная подписка на 2-е полугодие 2010 года на газету «Готовим ВКУСНО»!

Дорогие читатели!
Вы можете подписаться
на любимую газету
в любом отделении почтовой связи!

Кто-то любит суп с грибами,
Кто-то просит антрекот...
Выпиши «Готовим ВКУСНО»
И убавится забот!

В духовке печется пирог,
Румяный, со свежей капустой...
Порадует точно и в срок
Рецептом «Готовим ВКУСНО»!

Наш подписной индекс по каталогу «Почта России» – 11496

Наш e-mail: Gotovim_vkusno@mail.ru

«Готовим ВКУСНО» №11 (162). Учредитель ООО «ИД «7 Удач». Издатель «Издательство «7 Удач». Газета зарегистрирована 13.05.2005 г. [illegible] службой по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77 33806 от [illegible] 4722) 33-14-00, отдел розницы (4722) 33-18-33, отдел подписки (4722) 33-10-40. Главный редак[illegible] Адрес редакции: [illegible] 111. Адрес для корреспонденции: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11. [illegible] 24.04.2010 г. Отпечатано в ООО «Типография ТМ-Принт». 188640 г. Всеволожск, Всеволожский пр., 122. Тираж 176300. [illegible] только с письменного разрешения редакции. За содержание рекламы от[illegible] в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки их в [illegible] в любой форме и любым способом в издании. Редакция оставляет за собой [illegible]. Материалы и фотографии не возвращаются.

Содержание

стр. 2-3 Закуски и салаты
Салат «Влюбленные рыбки»
Печеночный торт с орехами
Салат «Ромашка»
Салат «Баклажанчик»
Салат «Ассорти»
Закусочный торт «Под грибком»
стр. 4-5 Аппетитное горячее
Косичка из свинины
Чесночные стрелки с мясом
Утка с грибами
Фаршированный картофель
Солянка по-белгородски
Пельмени «под шубой»
стр. 6 Золотая рыбка
Рыбка с мятой
Кета, запеченная с творогом
Камбала по-парижски
Окунь с картофелем
Карп, жаренный в сметане
стр. 7 Вкусная курочка
Куриная запеканка с картофелем
Куриная запеканка с рисом и грибами
Курица с рисом
Курочка в хлебе
Гавайская курочка
Куриное филе, запеченное с яйцами и пекинской капустой
стр. 8 Готовим быстро
Пицца «Нельзя не удивиться!»
Пирог «Нежный»
Запеканка из куриной печени
Паста по-нашему
Картофельные кораблики
Салат «Мечта»
стр. 9 Антикризисный заговор
Пирог «Хризантема»
Коврижка «Огонек»
Необычные оладьи
стр. 10-11 Сладкий финал
Самый вкусный рулет
Творожно-заварной торт с клубникой
Торт без выпечки
Пирог с лимоном
Пирог «Русские узоры»
Десерт «Чернослив в шоколаде»
стр. 12 История от читателя
Гефилтэ фиш
стр. 13 Страна советов
Советы начинающим «консерваторам» и не только...
стр. 14-15 Лето, в банку!
Кабачки «Летние»
Малосольные огурчики
Чесночная приправа
Цукаты
Клубничное варенье «По стаканчику»
Клубнично-банановое варенье
Клубничный джем с апельсинами

СКАНВОРДЫ НА КУХНЕ
№ 18(102) 2010
ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ ДОСТУПНЫХ БЛЮД
ВЫХОД СЛЕДУЮЩЕГО НОМЕРА 12 ОКТЯБРЯ
ВКУСНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
ОЧЕНЬ ВКУСНО! ЕДИ САМ

Рисовая запеканка с помидорами

Стр. 7

ДИЦИИ
ГИЗСКОЙ
ХНИ
Стр. 2

ТЕМА НОМЕРА
Помидор – золотое яблоко
Стр. 5

СПАГЕТТИ С МОРЕПРОДУКТАМИ
от Алексея Чумакова
Стр. 8

Привет, «СК»!

Уважаемые сотрудники редакции «СК»!
Спасибо за то, что стали регулярно выпускать тематические номера. Пожалуйста, не прекращайте эту практику. Я и многие мои знакомые, читающие «СК», стали собирать их в подшивку. Это очень удобно. Захотелось мне, например, из картошки что-нибудь эдакое приготовить – открыла тематический номер, а там столько рецептов! И все с картошкой – остается только выбрать. Предлагаю в будущем такие темы, как рыбка, осенний стол, салаты... Да все ваши темы всегда интересные. За это мы вас и любим!

Светлана Сюзикова, г. Пенза

От редакции: *Спасибо, Светлана, мы обязательно учтем ваши пожелания и продолжим выпуск полюбившихся, к нашей огромной радости, тематических номеров.*

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

Блюдо без рыбы, мяса и яиц

Рецепты можно использовать для детей от 3 лет

Блюдо содержит рыбу или морепродукты

Участник конкурса

КИРГИЗСКАЯ КУХНЯ

Традиции киргизской кухни исходят из [illegible] которые сами ведут кочевой образ жизни. Именно поэтому основное питание тут основано на мясе, молоке и муке.

Мясная...

Для мясных блюд киргизской кухни характерно использование баранины, конины, говядины, птицы и мяса диких животных, например косуль или горных козлов. Национальным видом мяса считается конина, но на практике чаще всего употребляется баранина. Киргизы без особых изысков предпочитают всем другим способам приготовления мяса варку.

Одно из коронных блюд киргизов (как и некоторых других кочевых народов) – бешбармак. Вареное мясо молодого барашка с бульоном и лапшой. Вообще, сочетание мяса и теста очень характерно для этой кухни и встречается в таких блюдах, как кульчетай, хошан, самса, гашнан... На курдючном сале готовится куурдак – жаркое из кусочков мяса, печени, сердца и легких животных. Популярна у киргизов колбаса чу-чук, сделанная из конского мяса с жиром. Бараний желудок, приготовленный особым образом и начиненный мясом и другими мясопродуктами, называется быджы. Традиционно по старинке наиболее сытные блюда из мяса употребляются вечером.

Мучная...

Одним из старейших кушаний являются жаренные в масле тонкие кусочки раскатанного теста – боорсок. Слоеные киргизские лепешки называются жупка. Их кладут в молоко и добавляют туда творог и масло. Очень вкусное печенье, похожее на хворост, именуется чоймо токоч.

Какие же киргизы и кочевники без чая! Поэтому очень популярен зеленый чай с молоком и небольшим количеством соли (как чай). Есть у киргизов оригинальный чай, который вмиг придает сил, потому что чашка такого напитка по калорийности не уступает нормальному обеду. Его даже используют в своем питании альпинисты. Добавляют туда масло, молоко, соль и сметану. Называется такая смесь аткачай.

Молочная...

Вообще, киргизская кухня является ближайшей родственницей кухни казахской. И многие блюда в них совпадают, в том числе и молочные. Никогда киргизы не употребляли в пищу сырое молоко. Изначально молоко пили просто в кипяченом или кислом виде. Позднее стали изготавливать кумыс (или по-киргизски кымыз), который прекрасно делался во время переездов на лошадях в процессе тряски, айран, курут (сыр, который делают впрок и едят либо в сушеном виде, либо растирают и разбавляют водой). Теперь самое время приготовить вкуснейшую киргизскую закуску:

- Обжарьте в масле вместе с нарезанным репчатым луком кусочки куриной печени. Посолите и поперчите.
- Разложите в кокотницы, полейте сметаной, немного разбавленной водой, с добавлением мускатного ореха.
- Посыпьте тертым сыром для образования хрустящей корочки и запекайте в духовке 15 минут. Пальчики оближете!

САЛАТ «СУСАМЫР»

30 мин
5 порций
120 ккал

- 300 г капусты
- 200 г редьки
- 200 г картофеля
- 100 г зеленого горошка
- 3 яйца
- пучок зеленого лука
- пучок укропа
- пучок петрушки

Для заправки:

- 1 желток
- 1 ст.л. сахара
- 2 ст.л. винного уксуса
- 5 ст.л. растит. масла
- соль, перец по вкусу

- Картофель, зеленый горошек и яйца отварить.
- Капусту тонко нашинковать, картофель нарезать кубиками, яйца разрезать на четвертинки. Редьку натереть на крупной терке, зелень измельчить.
- Капусту перемешать с редькой, зеленым луком и солью, оставить на 10 минут мешать.
- Для заправки желток взбить с маслом, добавить сахар и винный уксус, перемешать.
- Соединить все ингредиенты и полить заправкой.

КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ В ОСТРОМ МАРИНАДЕ

40 МИН
4 ПОРЦИИ
185 ККАЛ

- 400 г куриных крылышек
- 1 сладкий перец
- 2 острых перца
- 50 мл соевого соуса
- 3 ст.л. майонеза
- пучок зелени
- 2 ст.л. растит. масла
- 1 зубчик чеснока
- соль по вкусу

- Куриные крылышки разрубить на кусочки, сладкий и острые перцы мелко нарезать, зелень и чеснок измельчить.
- Соевый соус смешать с острыми перцами, чесноком и зеленью, добавить куриные кусочки, перемешать, оставить на 30 минут.
- Майонез смешать со сладким перцем.
- Куриные кусочки обжарить на масле 7–9 минут, снять с огня, добавить майонез с перцем, перемешать и подать на стол.

ТАРТАЛЕТКИ С ПАШТЕТОМ

15 МИН
5 ПОРЦИЙ
245 ККАЛ

- 10 маленьких тарталеток
- 100 г печеночного паштета
- 1 ст.л. майонеза
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч.л. сливок (20%)
- 2 маленьких маринованных огурчика
- 1/2 ч.л. горчицы
- соль, специи по вкусу

- Маринованные огурчики нарезать тонкими кружочками, чеснок измельчить.
- Для соуса сливки смешать с майонезом, горчицей и чесноком.
- Паштет переложить в кулинарный мешок.
- В тарталетки положить несколько кружочков огурчиков, полить соусом и разложить паштет.
- Тарталетки выложить на тарелку и украсить овощами.

РУЛЕТИКИ ИЗ САЛЯМИ С КАБАЧКОМ

25 МИН
5 ПОРЦИЙ
165 ККАЛ

- 100 г нарезки салями
- 300 г кабачка
- 3 зубчика чеснока
- 150 г сливок (10%)
- пучок зелени
- 2 ст.л. растит. масла
- соль, специи по вкусу

- Кабачок мелко нарезать, чеснок и зелень измельчить.
- Кабачок обжарить на масле 5 минут, уменьшить огонь и тушить еще 10 минут.
- Добавить чеснок, зелень и сливки, тушить еще 5 минут. Снять с огня и остудить.
- На кружочки салями выложить 1 ст.л. начинки, свернуть рулетики и скрепить зубочистками.

САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

35 МИН
5 ПОРЦИЙ
133 ККАЛ

- 300 г куриного филе
- 2 сладких перца
- 200 г шампиньонов
- 3 зубчика чеснока
- пучок листьев салата
- 100 г майонеза
- 1 ст.л. кетчупа
- соль, специи по вкусу

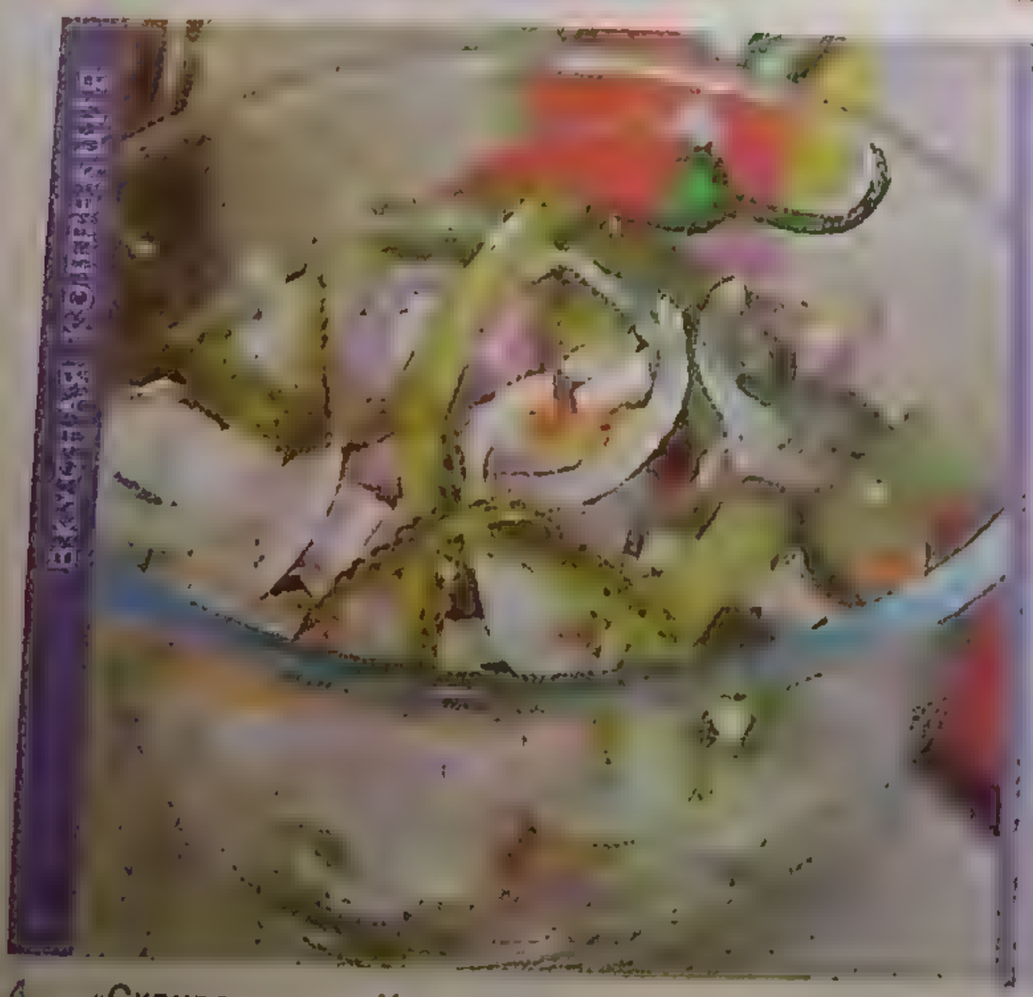
- Куриное филе отварить в подсоленной воде 25 минут.
- Шампиньоны отварить в подсоленной воде 15 минут.
- Куриное филе и сладкие перцы нарезать кубиками, шампиньоны – пластинами, чеснок измельчить, листья салата порвать руками.
- Для соуса майонез смешать с кетчупом и чесноком.
- Соединить все ингредиенты и заправить соусом.

САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ И СЫРОМ

25 МИН
4 ПОРЦИИ
275 ККАЛ

- 300 г кальмаров
- 150 г сыра
- 200 г белого хлеба
- 1 острый перчик
- 2 зубчика чеснока
- пучок листьев салата
- 2 ст.л. соевого соуса
- 5 ст.л. растит. масла
- соль, специи по вкусу

- С хлеба срезать корку, мякоть нарезать кубиками, сбрызнуть 1 ст.л. масла. Запекать в духовке (200°С) 10 минут.
- Кальмары очистить, отварить в подсоленной воде 3 минуты.
- Кальмары нарезать тонкой соломкой, сыр натереть на терке, острый перчик и чеснок измельчить.
- Смешать оставшееся масло, острый перчик, чеснок и соевый соус.
- Соединить все ингредиенты и полить заправкой.



САЛАТ «ШАХТЕРСКИЙ»

20 МИН
4 ПОРЦИИ
205 ККАЛ

- 250 г ветчины
- 250 г маринованных огурцов
- 1 большая луковица
- 2 ст.л. уксуса (9%)
- 1 ч.л. горчицы
- 4 ст.л. растит. масла
- соль, специи по вкусу

- Ветчину и маринованные огурцы нарезать соломкой, лук – кольцами.
- Уксус смешать с 50 мл воды, добавить лук, перемешать и оставить на 15 минут, уксус с водой слить.
- Для заправки масло смешать с горчицей.
- Соединить все ингредиенты и полить заправкой.

ПОМИДОР – золотое яблоко

Не удивляйтесь, в заголовке нет ошибки, ведь именно так переводится итальянское слово «pomo d'oro». А вот своим более привычным названием «томат» помидор обязан уже французам...

Пора заблуждений

Европейские жители узнали о новом диковинном овоще в XVI веке, когда из Мексики помидоры были вывезены в Европу испанцами и португальцами. Но в пищу его использовать не спешили – в ту пору томаты выращивались исключительно в качестве декоративных растений и их плоды считались не только несъедобными, но даже ядовитыми. Как-то раз один повар попытался лишить Джорджа Вашингтона жизни и накормил его жарким, украшенным помидорами. Конечно же, все обошлось, и первый президент США после этого случая прожил еще 23 года, а вот неудачливый отравитель тогда, в 1776 году, наверняка был неприятно поражен. В Россию томаты попали примерно во второй половине XVIII века, но поначалу также считались несъедобными «бешеными ягодами».

Долгое время томаты выращивались в качестве декоративных растений.

Из ядовитого в полезный

К счастью, сейчас эти предрассудки себя изжили. А ученые уже доказали, что употребление помидоров в пищу невероятно полезно. Они содержат много витаминов и полезных веществ. Отдельно нужно сказать о ликопине – мощном антиоксиданте, который придает помидорам красный цвет. Имейте в виду, что усваивается ликопин намного лучше, когда сочетается с растительными жирами, поэтому салат из помидоров лучше заправлять растительным маслом. А вот еще один любопытный факт. Все мы привыкли к тому, что после термической обработки в продуктах уменьшается количество полезных веществ. Но с помидорами все наоборот. Если готовить их при высокой температуре, то концентрация ликопина в них только повысится. Томаты – настоящая находка для тех, кто следит за своим весом, из-за низкой калорийности (23 Ккал в 100 г), а кроме того, в томатах есть еще и гормона счастья – серотонин.

Готовим летом – едим зимой

Чтобы наслаждаться любимыми овощами и зимой, их консервируют. Для этого выбирают только качественные плоды без повреждений и пятен (иначе консервы будут плохо храниться). Если будете консервировать помидоры целиком – проткните их у плодоножки зубочисткой, так они не лопнут. Ну а чтобы перед консервированием снять кожицу – обдайте плоды кипятком, а потом сразу опустите в холодную воду. Попробуйте залить томаты кипящим яблочным соком с добавлением 1 ст. ложки соли на 1 литр сока, 8 минут стерилизуйте и закатайте крышками. Необычным вкусом будут обладать помидоры в медовой заливке. Делаем ее так:

- Добавляем в литр воды 50 г соли, 50 г меда, растительное масло и яблочный уксус по вкусу.
- Чередуем помидоры в банке со слоями полуколец лука, заливаем горячей заливкой, прикрываем на 7 минут крышкой, сливаем заливку.
- Кипятим заливку снова, возвращаем ее в банки, опять выливаем. На третий раз закатываем банки окончательно. Приятного аппетита!

ДОМАШНИЙ СОУС С ТОМАТАМИ К МЯСУ И РЫБЕ

30 МИН
4 ПОРЦИЙ
105 ККАЛ

- 800 г помидоров
- 300 г баклажанов
- 2 сладких перца
- головка чеснока
- пучок базилика
- 150 мл растит. масла
- соль, специи по вкусу

- Помидоры ошпарить и очистить от кожицы. Половину помидоров прокрутить через мясорубку.
- Баклажаны очистить от кожицы.
- Оставшиеся помидоры, баклажаны и сладкие перцы нарезать кубиками, чеснок измельчить.
- Баклажаны обжарить на масле 3 минуты, добавить перцы, нарезанные помидоры и тушить 10 минут.
- Добавить протертые помидоры и чеснок, перемешать, дать закипеть и снять с огня.

ЛАПША С ФАРШЕМ И ШАМПИНЬОНАМИ

- 250 г говяжьего фарша
- 100 г лапши
- 200 г шампиньонов
- 3 картофелины
- 1 острый перец
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст.л. растит. масла
- 2 л овощного бульона
- соль, специи по вкусу

• Шампиньоны нарезать пластинами, картофель – кубиками, чеснок и острый перчик измельчить.
• Чеснок обжарить на масле 1 минуту, добавить острый перчик и фарш, готовить, разминая комки, 5–7 минут.
• Добавить шампиньоны и картофель, перемешать, добавить бульон, довести до кипения, готовить 10 минут.
• Добавить лапшу и готовить еще 5 минут.

РАГУ С КУРИЦЕЙ И ПАТИССОНАМИ

- 500 г куриного мяса
- 500 г патиссонов
- 2 сладких перца
- 3 картофелины
- 150 г консервированной кукурузы
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст.л. растит. масла
- щепотка кумина
- соль, перец по вкусу

• Куриное мясо нарезать небольшими кусочками.
• Патиссоны, картофель и сладкие перцы нарезать небольшими кубиками, лук и чеснок измельчить.
• Куриное мясо обжарить на масле 7 минут, добавить чеснок и лук, перемешать, готовить 5 минут.
• Добавить патиссоны, сладкие перцы, картофель, кукурузу и 300 мл воды, перемешать и тушить 15 минут.
• В рагу добавить кумин, перемешать и тушить еще 7 минут.

ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ ЛОСОСЬ

- 500 г лосося
- 500 г баклажанов
- 500 г помидоров
- 150 г сыра
- 1 луковица
- 100 г майонеза
- 50 мл сливок
- 3 ст.л. растит. масла
- соль, специи по вкусу

• Лосось нарезать порционными кусками, посолить, посыпать перцем.
• Баклажаны нарезать кружочками, посыпать солью, оставить на 15 минут, затем промыть теплой водой и обжарить на масле по 5 минут с каждой стороны.
• Помидоры и лук нарезать кружочками, сыр натереть на мелкой терке.
• Сыр смешать с майонезом и сливками.
• Кусочки лосося выложить на противень, затем разложить баклажаны, лук и помидоры, смазать майонезным соусом.
• Запекать в духовке (190°С) 25 минут.

Фаршированные кабачки в сливках

60 мин
5 порций
105 ккал

- 1 кг кабачков
- 350 г куриной печени
- 3 картофелины
- 1 морковка
- 3 зубчика чеснока
- 100 г сметаны
- 200 г сливок (20%)
- 2 ст.л. растит. масла
- соль, специи по вкусу

- Кабачки нарезать толстыми кружочками, вынуть семечки, посолить и поперчить.
- Картофель очистить и отварить в подсоленной воде, затем измять в пюре.
- Куриную печень отварить в подсоленной воде 25 минут.
- Куриную печень, морковь и чеснок прокрутить через мясорубку, добавить картофельное пюре, хорошо перемешать.
- Сметану смешать со сливками.
- Нафаршировать кружочки кабачков начинкой, выложить на сковороду, залить соусом и тушить на среднем огне 20 минут.

Картофельный пай с грудинкой и грибами

60 мин
5 порций
140 ккал

- 1 кг картофеля
- 250 г грудинки
- 3 сладкий перца
- 30 г сухих белых грибов
- 100 г сыра
- 2 луковицы
- пучок зелени
- 4 ст.л. растит. масла
- соль, специи по вкусу

- Грибы залить теплой водой и оставить на 20 минут, затем отварить 10 минут.
- Грибы нарезать небольшими кусочками, отвар процедить.
- Картофель, грудинку и перец нарезать кубиками, лук – кольцами, зелень измельчить, сыр натереть на терке.
- Все ингредиенты сложить в форму для запекания, добавить масло и грибной отвар, перемешать.
- Форму накрыть фольгой, запекать в духовке (190°С) 30 минут. Затем снять фольгу и запекать еще 15 минут.

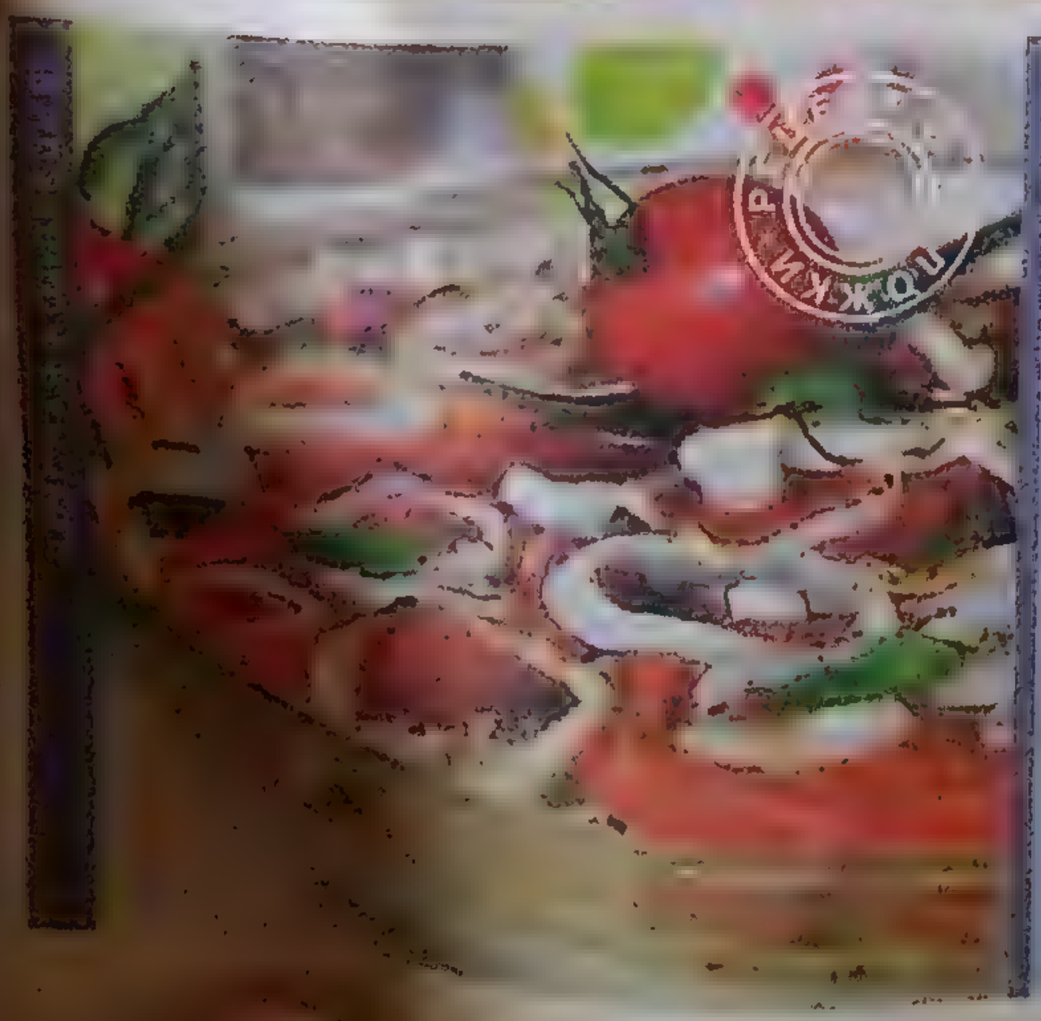


Рис с говядиной и помидорами

60 мин
5 порций
100 ккал

- 300 г говядины
- 1 стакан риса
- 3 помидора
- 2 луковицы
- 3 зубчика чеснока
- пучок зелени
- 20 г сливочного масла
- 1/2 овощного кубика
- соль, перец по вкусу

- Говядину отварить в подсоленной воде 30 минут, затем нарезать кусочками. Рис промыть несколько раз и отварить в подсоленной воде 15 минут.
- Помидоры нарезать кружочками, лук – кольцами, чеснок и зелень измельчить.
- Рис смешать с зеленью и двумя зубчиками чеснока. Овощной кубик развести в 300 мл теплой воды.
- Форму для запекания натереть оставшимся чесноком и смазать маслом.
- Выложить рис, разровнять поверхность, сверху разложить кусочки говядины, затем по кругу кружочки помидоров и лука, полить овощным бульоном.
- Запекать в духовке (180°С) 25 минут.

АЛЕКСЕЙ ЧУМАКОВ

В быту я ужасно привередлив

Он бесконечно романтичен на сцене и в жизни, чем сводит с ума своих поклонниц. У музыканта и исполнителя, финалиста проекта «Народный артист» Алексея Чумакова даже мечты романтичны. Например, обзавестись домиком с виноградником где-нибудь в горах...

Алексей, а когда обзаведетесь собственным домом, каким он будет?

Наверное, это будет дом с большим садом. Я ведь родился в Самарканде – там такие сады! Виноград точно буду выращивать. А пока все только в планах, я с удовольствием отдыхаю за городом у своих друзей.

Собственный дом требует много сил и умений. Вы хозяйство сами вести собираетесь?

Пока я над этим не задумывался. Конечно, мне потребуется помощь. Но вообще, я и сам все умею – могу и дрова наколоть, если нужно.

А какой вы в быту?

О–о–о! В быту я ужасно щепетилен. Мне нужно, чтобы все было на местах, как я привык. Поэтому, навероное я и люблю жить один, когда все устроено как мне нужно.

Алексей, какое место в вашем доме будет отведено кухне?

Точно не последнее. Кухня в доме – очень важна, к тому же я неплохо готовлю.

И какими блюдами можете порадовать?

Я большой поклонник итальянской кухни. Обожаю пасту. У меня даже есть свои кулинарные секреты. Могу и что-то из восточной кухни. Помню, на открытии одного из столичных ресторанов я приготовил на спор восточное блюдо. Вроде вкусно получилось – меня даже шеф-повар похвалил.

Вы по жизни оптимист или пессимист?

Оптимист. Я научился радоваться тому, что у меня есть. Шумные звездные тусовки – не это приносит мне удовольствие. Счастье в том, что мои родные рядом, в том, что у меня есть друзья, наконец, в том, что я имею возможность зарабатывать на жизнь своим творчеством.

Я очень самостоятельный – и убраться могу, и приготовить что-нибудь под настроение.

Вы отметили своих друзей. Можете сказать, что у вас их много?

Нет. Много друзей быть не может. Знакомых – это другое дело. К тому же у меня сложный характер и я всегда говорю правду. Если спрашивают мое мнение – обязательно скажу то, что действительно думаю. Это, сами понимаете, многим не нравится.

А что насчет женщин? У вас есть свой женский идеал?

Я знаю, какими внутренними качествами должна обладать моя избранница, но насчет внешности загадывать никогда не нужно. Какой бы образ ни лелеял в своих мечтах мужчина, всегда появится та, которая легко его разрушит и изменит.

Вы легко признаетесь в любви?

Любовь, как и дружба, для меня вещи более чем серьезные. Я говорил «люблю» всего пару раз в жизни, потому что считаю, что разбрасываться такими словами вот так запросто нельзя.

Алексей, а как от суеты шоу-бизнеса отдыхаете?

Я давно не отдыхал как мне хотелось бы, а что такое полноценный отпуск, двухнедельный, к примеру, мне и вовсе неизвестно. Я в детстве ездил с родителями на море – это был отдых, а с тех пор у меня выпадают передышки урывками.

И тем не менее ты можешь назвать себя счастливым человеком?

Сказать, что я несчастлив, было бы, конечно, лукавством. Я добился многого, о чем люди в моем возрасте могут только мечтать. Но самое главное – то, что я имею возможность заниматься своим любимым делом.

СПАГЕТТИ С МОРЕПРОДУКТАМИ ОТ АЛЕКСЕЯ ЧУМАКОВА

35 мин
5 порций
140 ккал

- 500 г морепродуктов
- 350 г спагетти
- 5 помидоров
- 2 зубчика чеснока
- 1 луковица
- пучок петрушки
- 150 мл сухого белого вина
- 1 веточка базилика
- 5 ст.л. растит. масла
- 2 лавровых листа
- соль, перец по вкусу

- Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, очистить от семян, нарезать небольшими кубиками. Лук, чеснок и петрушку измельчить.
- Лук и чеснок обжарить на масле 2 минуты, добавить помидоры и тушить 5 минут, затем добавить морепродукты, вино, петрушку, лавровые листы, листики базилика, тушить 10 минут.
- Спагетти отварить (см. время на упаковке).
- В соус добавить спагетти, перемешать, прогреть 3 минуты и снять с огня.

Торт «Абрикосовое удовольствие»

120 МИН
12 ПОРЦИЙ
405 ККАЛ

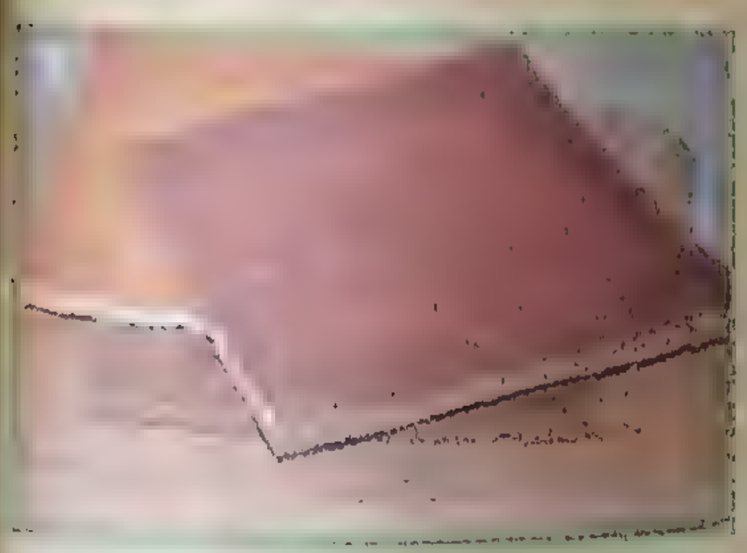
- 2 яйца
- 1,5 стакана сахара
- 120 г сливочного масла
- 2 ст.л. сметаны
- 3 стакана муки
- 2 ст.л. какао
- 1 ч.л. разрыхлителя

Для крема:

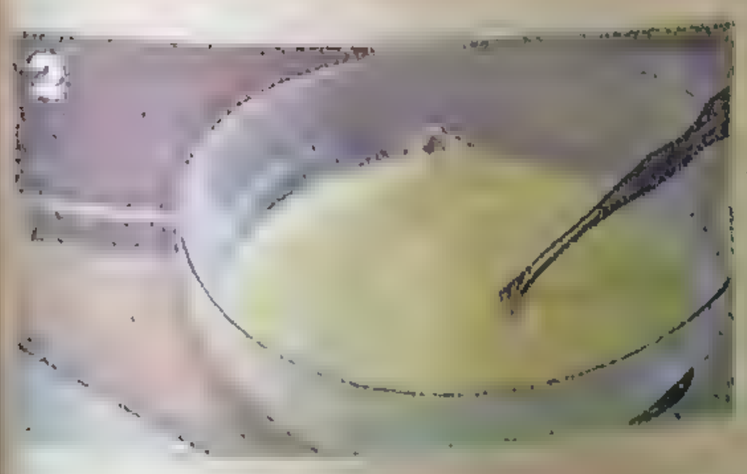
- 250 г сливочного масла
- 350 г сгущенного молока

Для глазури:

- 100 г шоколада
- 50 мл сливок (10%)
- 50 мл абрикосового сиропа



- Яйцо растереть с сахаром, добавить маргарин, сметану и мед, взбить миксером. Добавить просеянную с разрыхлителем муку, перемешать до однородной массы.
- 1/3 часть теста отложить, в оставшееся добавить какао, перемешать.
- Испечь в духовке (180°С) 3 коржа по 15 минут каждый.



- Размягченное масло взбить со сгущенным молоком.
- Шоколад растопить на водяной бане.
- Добавить в шоколад сливки и перемешать до однородной массы.

- Шоколадные коржи пропитать сиропом, белый корж смазать тонким слоем шоколада.
- Коржи промазать кремом, сложить друг на друга и убрать в холодильник на 1 час.
- Оставшийся растопленный шоколад выложить на торт и при помощи вилки сделать узор.

Хозяйкины майданы

Для того чтобы перенести тонкий пласт теста на противень, нужно накрутить его на скалку, хорошо обсыпанную мукой.

Если мед засахарился, поставьте банку с медом в миску с теплой водой и размешивайте, пока он снова не станет жидким.

Яичница получится вкуснее, если жарить ее не на сильном, а на слабом огне.

При жарке мяса в духовке поливать его можно только горячей водой или бульоном, иначе оно станет жестким.

Стеклянную посуду хорошо мыть в воде с добавлением уксуса, а ополаскивать в тазе с водой, куда брошена кожура лимона. Тогда посуда засияет как новая.

Если осталась половинка луковицы, положите ее на тарелку, присыпанную солью, срезом вниз. Тогда она не заветрится.

Сливовый пирог

60 мин
5 порций
300 ккал

- 8 слив
- 100 мл молока
- 2 ст.л. сливочного масла
- 1 яйцо
- 150 г муки
- 100 г сахара
- 1 ч.л. разрыхлителя

- Муку смешать с разрыхлителем и 1 ст.л. сахара.
- Сливочное масло растопить, добавить молоко и яйцо взбить, добавить муку с разрыхлителем, перемешать.
- Сливы разрезать пополам, удалить косточки.
- В сковороду влить 50 мл воды с оставшимся сахаром, готовить 3 минуты. Затем положить половинки слив срезом вверх, уменьшить огонь до минимума и готовить 3 минуты, снять с огня.
- В форму для выпечки выложить сливы с соусом, добавить тесто.
- Выпекать в духовке (180°С) 25 минут.
- Пирог достать из духовки и сразу вынуть из формы.

Трубочки из слоеного теста

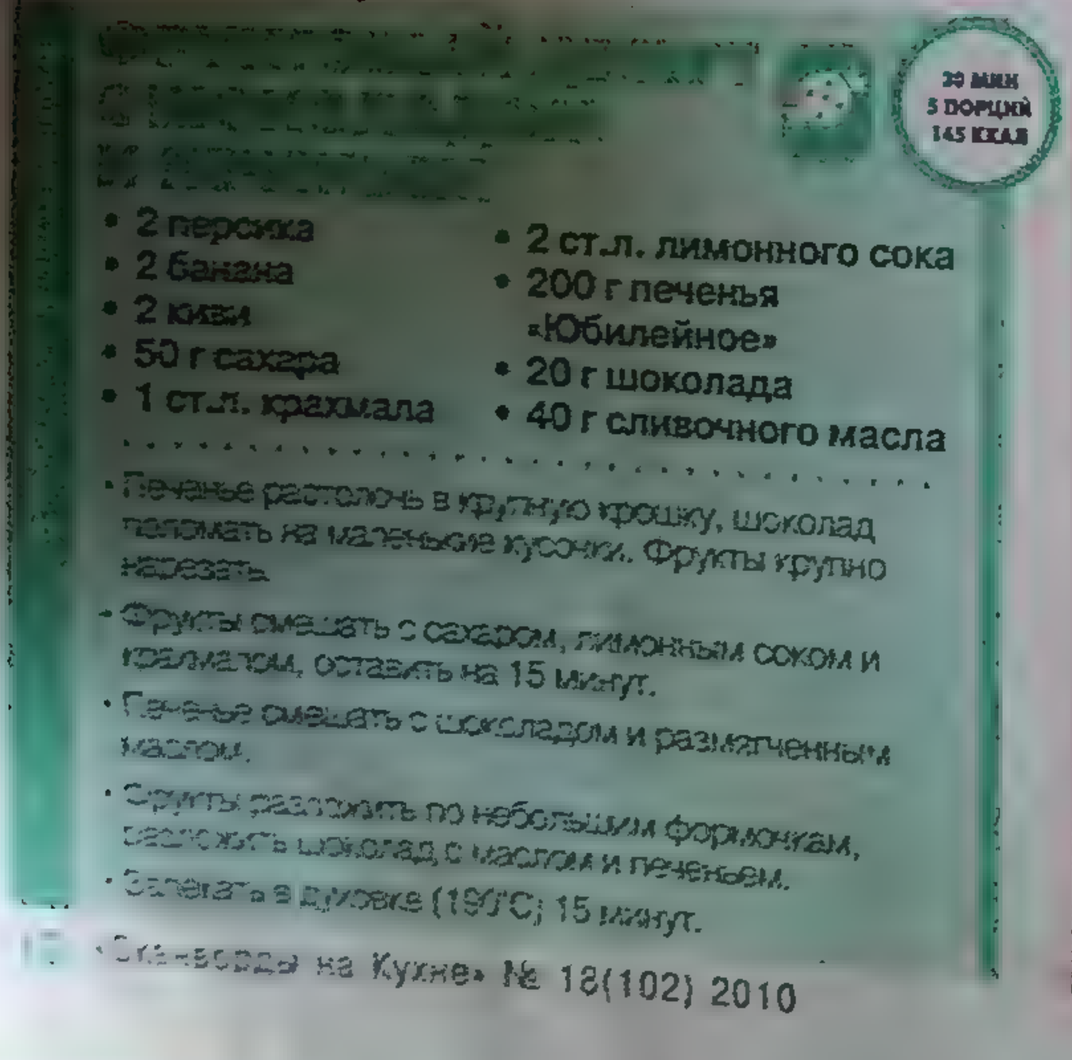
60 мин
6 порций
260 ккал

- 500 г слоеного теста

Для крема:

- 500 мл молока
- 3 ст.л. манки
- 100 г сливочного масла
- 150 г сахара
- сок 1 лимона

- Молоко довести до кипения, добавить манку, готовить, постоянно помешивая, 15 минут. Снять с огня, остудить.
- В остывшую манную кашу добавить сок лимона и масло с сахаром, взбивать миксером 3 минуты. Крем убрать в холодильник на 1 час.
- Тесто раскатать в прямоугольный пласт толщиной 5 мм и нарезать на полоски шириной 2 см. Полоски теста прикрепить к узкому концу конусной трубочки, сделанной из плотной бумаги, и навернуть спиралью.
- Противень сбрызнуть холодной водой и выложить трубочки, выпекать в духовке (200°С) 15 минут, а затем остудить и наполнить кремом.



30 мин
5 порций
145 ккал

- 2 персика
- 2 банана
- 2 киви
- 50 г сахара
- 1 ст.л. крахмала
- 2 ст.л. лимонного сока
- 200 г печенья «Юбилейное»
- 20 г шоколада
- 40 г сливочного масла

- Печенье растолочь в крупную крошку, шоколад поломать на маленькие кусочки. Фрукты крупно нарезать.
- Фрукты смешать с сахаром, лимонным соком и крахмалом, оставить на 15 минут.
- Печенье смешать с шоколадом и размягченным маслом.
- Фрукты разложить по небольшим формочкам, посыпать шоколад с маслом и печеньем.
- Запекать в духовке (190°С) 15 минут.

КОНКУРС

Дорогие наши кулинары!

В наши планы подвести итоги конкурса заготовок в этом номере вмешалась неожиданно начавшаяся, даже вопреки пережитой аномальной жаре, грибная пора. А ведь нам пришло немало рецептов грибных заготовок. Самые лучшие из них, отобранные нашим жюри, сейчас наверняка пригодятся всем грибникам. Поэтому ищите их в следующем номере в рамках продленного конкурса заготовок вместе с окончательными итогами и именами победителей.

КОНКУРС ЗАГОТОВОК

Ушакова Галина, г. Курск

СЛИВОВЫЙ ДЖЕМ

1 л

- 500 г черной сливы
- 500 г сахара
- 200 мл воды
- щепотка молотого имбиря

• Сливы разрезать на половинки, удалить косточки.

• Сложить сливы в кастрюлю, добавить воду и варить на небольшом огне до мягкости.

• Добавить сахар и молотый имбирь, варить 30 минут, постоянно снимая пенку.

• Снять с огня, дать немного остыть, затем протереть сливы через сито.

• Джем вернуть в кастрюлю, довести до кипения, уменьшить огонь до среднего и варить, время от времени помешивая, пока джем не загустеет, 30 минут.

• Дать немного остыть, разложить по стерилизованным банкам и закатать.

Мазилова Ольга, г. Тамбов

АРОМАТНОЕ ЛЕЧО

1 л

- 3 кг помидоров
- 2 кг перцев
- 1 кг моркови
- 1 кг лука
- 1/2 ст. сахара
- 1/2 ст. уксуса (9%)
- 1/2 ст. растит. масла
- соль по вкусу

• Помидоры нарезать и пропустить через мясорубку. Переложить в кастрюлю, довести до кипения, уменьшить огонь и готовить, периодически помешивая, 1 час.

• Лук, нарезанный полукольцами, и морковь, нарезанную соломкой, обжарить на 2 ст.л. масла 2 минуты, затем уменьшить огонь и тушить 10 минут.

• Перцы разрезать вдоль на 4 части, удалить сердцевину. В широкой кастрюле вскипятить воду, опустить перцы на 2–3 минуты, воду слить.

• В помидоры добавить уксус, сахар, оставшееся масло и соль, перемешать, затем добавить лук с морковью и перцы, перемешать. Готовить 15 минут на среднем огне, периодически помешивая.

• Горячее лечо выложить в стерилизованные банки и закатать. Перевернуть банки вверх дном, накрыть одеялом и оставить на 8–10 часов.

Шмакова И., г. Удомля

МАРИНОВАННЫЕ ЯБЛОКИ

1,5 л

- 1 кг кислых яблок
- листья черной смородины
- 3 гвоздики
- 4 ст. воды
- 3 горошины душистого перца
- 1 ст. сахара
- 3 ст.л. уксуса (9%)
- соль по вкусу

• Яблоки вымыть, очистить от плодоножек, кожицы и семян, нарезать крупными дольками. В 4 стаканах горячей воды развести сахар и уксус.

• Яблоки сложить в кастрюлю, залить подсоленным кипятком так, чтобы он полностью закрывал плоды. Довести до кипения, снять с огня, кипяток слить и залить яблоки холодной водой.

• На дно банки положить листья черной смородины, гвоздику, душистый перец, затем выложить яблоки и залить маринадом, стерилизовать 20 минут, затем закатать.

• Перевернуть банки вверх дном, накрыть одеялом и оставить на 8–10 часов.

Восстановите кроссворд с данными словами. Картинку используйте как подсказку.

ГУЖ
ПАБ
ПАС
ТЛЯ

АРАП
ВЕТО
ГИПС
ГЛЮК
ДУЭТ
ИРИС
МОЩИ
ОБЕТ
РЕПС
СЕЙМ
СЕКС
СЕНО
СКАТ
СТЕП
ТЕНИ
ТРОП

АНТРЕ
АРХИВ
АТЛАС
ГОЛЬФ
ЕСАУЛ
КОНЕЦ
КОНУС
КУНАК
НОСКИ
ХВОСТ

АСПЕКТ
АТАМАН
БОРЗАЯ
ГРАНИТ
ЕРАЛАШ
ЛЕЗГИН
МАРАБУ
НАРЗАН
ПРИТОН
СТЕНКА
ТИХОНЯ

ТРЕПАК
ШОПИНГ
ЯКАНЬЕ

АФГАНЕЦ
КВИНТЕТ
КОЛБАСА
КОНТАКТ
МАНДРАЖ
ПЛАВНИК
СГУСТОК
СЕРЖАНТ

АПЕРИТИВ
АСКЕТИЗМ
ДЕКАДАНС
КОМПЛЕКТ

АВТОГОНКА
КОНТРОЛЁР
ПОДСОЛНУХ
ТЯЖЕЛОВОЗ

ВОССТАНОВИ КРОССВОРД

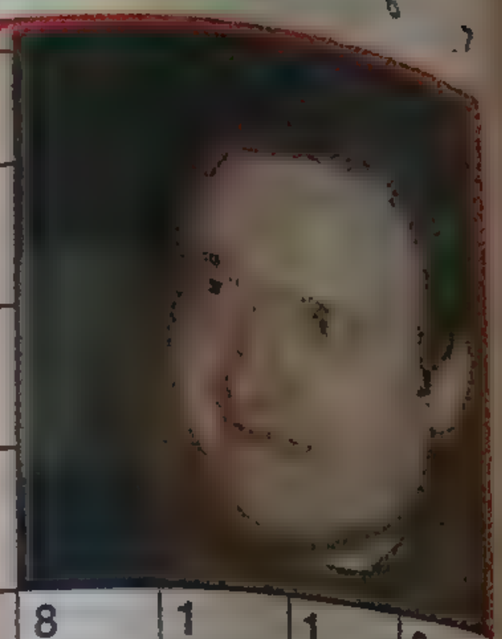
ДУАЛЬ

В каждую клетку вместо одной буквы вписаны две. Зачеркните все лишнее, чтобы получился правильный сканворд.

КЛЮЧВОРД С ПЕРЕГОРОДКАМИ

SMS КОНКУРС

Все слова-ответы разделяются перегородками. Каждая буква имеет свою цифру. Используя фотографии-ключи, восстановите сканворд.

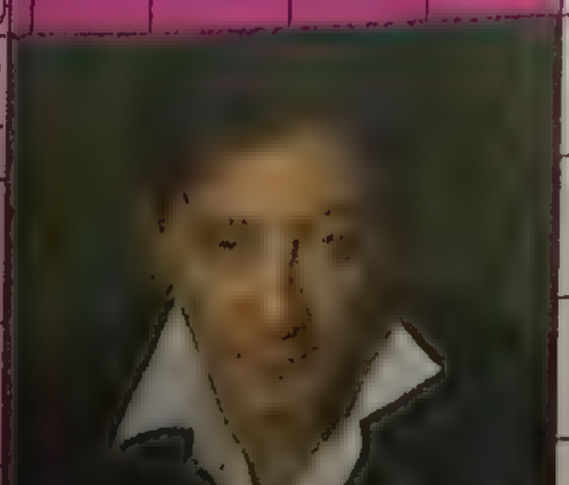


ВЕНЕЦИАНСКИЙ СКАНВОРД

1 2 3 4 5 6 7

Цифра в скобках показывает количество букв в загаданном слове. Клетки, находящиеся между словами, вам предстоит определить самим.

Капуста на корм скоту (4)		Прокатный агрегат (4)		Лапчатое дерево (3)		Тончайшее кружево (4)	Плётка в руке казака (7)	Индийская сестра Гиты в кино (4)		Таксофон как устройство (7)		Сырьё для зимней бабы (4)		
«Фокус» среди авто (4)	Олимпийская столица Кореи (4)		Распрямление проволоки (6)	Родич аиста с Нила (4)	Монета, которую не ждали (5)	Трапезная мебель (4)	Снаряд из недр мортиры (4)				Ей Губин пел «Не улетай» (4)	Проём для света (4)	Южный фрукт, вяжущий рот (4)	
Американский создатель телефона (4)		Ярослав нашего кино (5)	Гигант среди орехов (5)	Лакей Хлестакова (4)	Очковая зацепка (5)	Родина мухи цеце (6)	Важный орган разини (3)	Кишки с развитым чутьём (5)	Скиталец по уравнениям (3)	Сухофрукт с грозди (4)	Сталин в подполье (4)	Амурное оружие (3)	Певец с хитом «Замыкая круг» (5)	
Написал про Мюнхгаузена (5)	Чеховская дама на шее (4)													
	Дождевой водоём (4)													
Дядька при гончих и борзых (5)	Стенное сочленение (4)													
Поилица парижан (4)	Попугай-американец (3)				А									
	Философия медитирующих (4)				Л									
Шест для подъёма стяга (8)	Лохмотья вместо одежды (5)				Т									
	Основной газ в атмосфере (4)				Ы									
Тим, в «Побеге из Шоушенка» вне роли (7)	Птичка-«флейта» (6)				Н									
	Ковёр для борцов в кимоно (6)													
Восточное единоборство (6)	Донской город с именем моря (4)													
Низкорослый олень (6)	Остров Пенелопы (5)													
Человек за столом (4)	Корабельный «лазарет» в порту (3)													
Кинопремия с мечом (5)	Петля для ловли птах (5)													
	Монастырская гора в Греции (4)													
	Абрикос, познавший сушку (4)													
Этиловый опьянитель (5)	Жертва нафталина (4)													
Теннисный прямоугольник (4)	Словесный ажиотаж (3)													
Возвышенная равнина (5)	«Щекастая» причёска (4)													



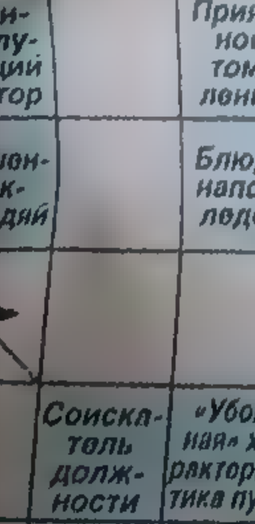
СКАНВОРД ДВУХБУКВЕННЫЙ

В каждую клетку надо вписать по две буквы.

Признак сонливости
Наплечный знак отличия
Отступление во время боя
Украшения мочек
«Проходная» для больного
Рубашечка младенца
Дурачество взрослого дяди
Койкоместо в конюшне
Хищная «нянька» Маугли
Зачётка первоклассника
Ведущий «Смака»
Потери живой силы
Коллега Филипки и Хрюши
«Качели» родом из джунглей
Корабль Юрия Гагарина
Аппарат для розыгрышей
Актёры под одной крышей
Пряность для глинтвейна
От практика далёк
Карьерист-скоростник
Ветер на юге Франции
Битва в кимоно
Гигантоборство
КПД сотрудника
Живёт «в высоком терему»
Герой с Петькой на подхвате
«Броня» крепкого орешка
Правитель, обожавший пиры
Знатный англичанин
Город, что защищала Жанна
Видеоаппарат на иной лад
Сьюзен - «истинская ведьма»
Берёжёт от сглаза и порчи
Татьяна с ТВ-розыгрышами
Мелюзга среди сельдей
Герой Куликовской битвы
Вокалистка из Прибалтики
«Планерист» из легенды
Машина с номером 03
Ринат в футбольных воротах
Поручитель в кредите
Форма павлиньего хвоста
Молитвенный дом иудеев
Звезда с песней «Параноя»
Пламенная печь сталевара
Многожильный провод
Военнослужащий пастор
Приятное томление
Малая родина Каплотти
Комната для визитёров
Врач на стажировке
Обезьяна с баконбардами
Мошенник-новогодний
Блюдо напоследок
«Габариты» костюма
Актриса - супруга К.Симонова
«Виселица» для люстры
Марш манекенщиц
Молодое французское вино
Игровая приставка
«Хвостатое» небесное тело
Хлебобулочное изделие
Соискатель должности
«Убойная» характеристика пули
Знаменитый танец Равеля
Певец с хитом «Билет на балет»
«Слово» сурдопереводчика
При споре бьются об него
Автолилипут на гонках
Длина офисной юбки
Хвала, пропетая подхалимом
Папа-Дону
Кровельный картон в рулонах
Обожаемая Тургеневым Полина
Гипофиз как он есть
Интриганка с лилией на плече
Певица «горной лаванды»
Карточная игра
Режиссёр Кубрик по имени
Подобие конья-ка
Сказочный Ясный сокол
Великая актриса Сара
Экономический регресс
Сыр к бокалу «Божоле»
«Притягательная» железка
Малая родина Гарика Мартиросяна
Шинель в походном положении
Шипастая акула
Коренной житель Уфы
Поблажка при распродаже
Целая сотня центов
Самая детская еда
Мастер придираться
Рокировать Тигра
Самая русская упряжка
Ага как земноводное
Гвоздь программы в кабаре
Подвижное соединение

АМ УЛ ЕТ

1 7-8 3-4 1-2 5-6 2



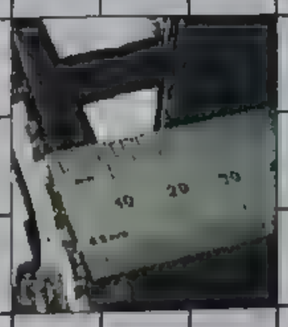
ФИЛВОРД ЛИТЕРАТУРНЫЕ ПЕРСОНАЖИ

В сплетении букв найдите 69 литературных персонажа. Слова читаются во всех направлениях и могут быть изломаны под прямым углом любое количество раз.

В	О	Т	Е	О	Г	Я	В	О	Р	Б	У	Ь	Я	Н	Е	Л	А	Р	И	Н	А	Т	А	О	Н
Г	А	Х	М	М	С	Т	С	К	И	Й	Д	Н	П	А	Л	Г	В	Р	А	С	К	А	Р	З	Н
Т	А	Б	А	О	О	А	П	О	К	Й	А	И	А	Г	Ь	Д	И	Н	Ь	Л	О	В	А	К	И
Э	Р	А	З	Л	Ч	А	Г	Р	К	Е	К	С	М	А	Й	О	Н	И	К	О	В	О	Н	А	Б
О	Т	Р	О	Н	И	Л	Й	У	О	Р	О	В	М	З	А	О	Н	И	Л	У	Н	М	Е	С	О
Э	В	Б	В	Х	О	О	И	Ш	Н	И	К	С	А	Н	И	К	Н	А	О	Г	Э	С	Р	И	Р	Л	К	Б	У
А	А	Е	З	У	В	Т	К	Ц	И	Л	Е	О	В	О	Л	Р	Й	Д	Р	А	А	Д	А	М	Р	И	И	А	Р
У	С	А	Д	Ж	У	Е	Л	Р	В	И	Б	Л	О	Х	А	Ж	И	К	А	М	Р	Ь	Л	А	Т	О	Х	Т	И
С	С	С	Е	П	З	О	Л	О	Е	Ч	А	У	З	Е	Н	Е	В	С	Г	Л	А	Т	А	Р	С	Л	О	О	Н
Т	А	С	О	П	Е	Н	А	М	К	А	Г	Х	Н	Ю	М	К	С	Ф	И	Е	Л	Р	К	У	К	А	З	Т	О
З	А	Т	Л	С	А	Л	Т	Е	О	Б	Б	Э	Л	Ь	Л	О	А	Н	А	Т	Г	О	Е	Р	О	В	У	А	С
Н	О	С	Ь	К	Ч	И	В	О	С	П	О	Р	А	Р	Е	Р	Б	О	Д	А	Н	О	О	М	О	В	Б	А	Л
				О	З	Л	Е	А	С	Е	Ч	И	Щ	А	Н	И	Й	Б	К	И	Й	Б	Л	К	Н	И	Г	К	У
				Х	О	Л	А	Л	И	И	Н	Н	У	К	С	К	О	Ч	С	К	О	Н	С	О	Р	Ч	А	Ч	К
				А	Б	М	С	С	А	Т	Т	С	А	Д	А	А	Р	И	Н	Г	Р	О	Т	А	Н	О	К	О	А
				Л	Д	А	С	И	Н	С	И	М	Г	Л	Д	У	П	Л	К	А	В	Ш	Й	И	Ц	Р	О	Б	Т
				Д	У	Л	Ь	Я	Е	Г	Н	А	Р	П	О	Н	Б	О	О	Н	С	К	И	Я	А	З	А	М	А

ФИЛВОРД «ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ»

Д	И	Т	Р	З	О	Л	О	К	О	Я	Д	М	М	А
О	О	П	И	Я	Т	О	М	Н	Т	Р	А	К	Г	Р
К	О	Р	К	И	Н	А	Т	А	Т	А	Р	А	Т	Э
Т	К	С	Е	С	Т				И	И	Л	Ж	К	О
А	Л	Е	П	К	О				З	В	И	Н	А	Ч
В	К	О	А	А	М				С	У	И	Р	Г	Л
А	А	Л	К	Т	Ш	А	В	К	О	Т	К	А	Д	Е
М	Т	К	Й	О	К	С	Е	Р	Ш	М	У	К	У	Щ
О	С	Ф	М	Р	П	О	Т	У	Н	И	Ч	А	С	М
А	Р	Е	Е	Т	О	Л	А	М	И	Л	Я	Д	Ю	Й



Единица крепости спиртного, определяющая угол наклона пьяного (6).

Единица количества мест в стационарной больнице (5).

Маленькая русская мера веса, попавшая в известную нравоучительную пословицу (8).

Единица измерения тишины на траурной церемонии (6).

Единица длины, увековеченная сказкой Андерсена (4).

Единица измерения жилплощади, ограниченная четырьмя стенами (7).

Единица измерения роста здания (4).

Единица измерения расстояний в песне В. Ситкина «7 тысяч над землей» (4).

«Единица» измерения ума (8).

Единица измерения сала (4).

Единица стоимости труда Балды (6).

Единица измерения количества шерсти у паршивой овцы (4).

Единица длины, гуляющая по морям (4).

Разговорная единица измерения отсутствующей у кого-либо совести (5).

Глобальная единица счета навоза (4).

«Единица давления», буквально окружающая нас (9).

Гадательная единица ромашки (8).

Единица измерения щедрости дарителя драгоценностей (5).

«Неопределенная» единица времени, которую не проживают, а «мотают» (4).

Единица везения и невезения (6).

Единица измерения, разделяющая очки на «сильные» и «слабые» (8).

Единица измерения роста от горшка (6).

Единица измерения диапазона певческого голоса (6).

Единица времени, которой исчисляется срок наказания лицам, осужденным за мелкое хулиганство (5).

«Единица измерения» юных пионеров (5).

Смеемся на кухне

Первоклассника тащат в школу. Он вовсю упирается и кричит:
– Одиннадцать лет! За что?!

– Моя теща – самая образованная в мире!
– В каком смысле?
– Да просто нет ни одного анекдота про тещу, который бы к ней не подошел.

Вот в газетах советуют откладывать деньги на образование детей.
– Обманывают! Мы с женой ничего не откладывали, а дети у нас все равно образовались.

К врачу заходит благодарный пациент, несет коньяк, конфеты, икру и т.д.
– Вот, доктор, спасибо вам большое!
Врач, негодуя:
– Послушайте, голубчик, а кто, собственно, позволил вам тратить мои деньги?!

– Почему мимо поста ГИБДД надо ехать медленно?
– Работники ГИБДД – как дети. Могут внезапно выбежать на проезжую часть за катящейся денежкой. А это очень опасно.

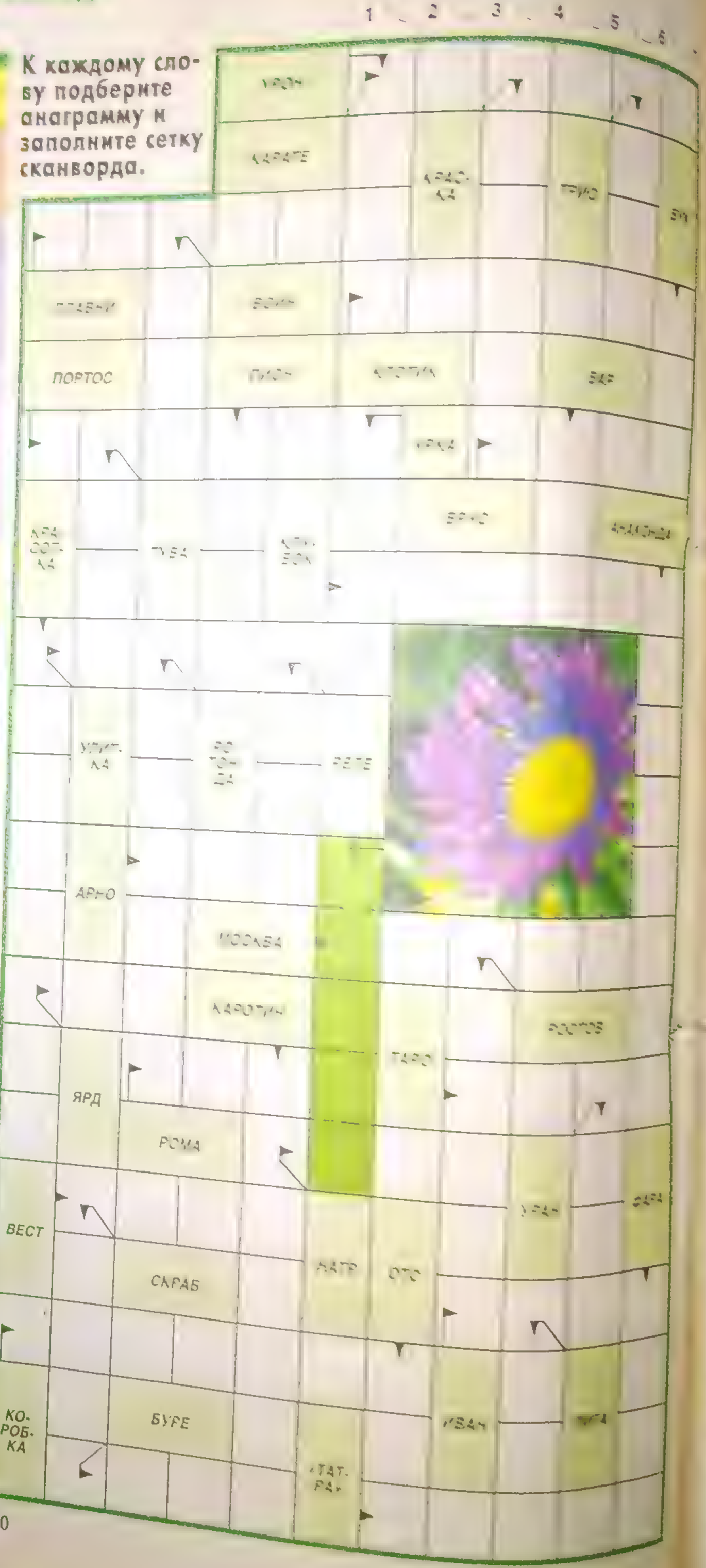
– У нас после четырех девочек наконец-то родился мальчик!
– Что вы говорите, поздравляю! И на кого похож?
– Не знаю, мы на лицо еще не смотрели.

– Сосед-завистник наложил проклятье на всю нашу семью!
– Как наложил?
– Перед дверью...

На днях Дэвид Бэкхем после матча, раздавая автографы, случайно подписал контракт с ярославским Шинником...

– Я так обожаю своего четвероногого друга!
– А как его зовут?
– Диван...

К каждому слову подберите анаграмму и заполните сетку сканворда.



Каждая буква имеет свою цифру. Используя фотографию-ключ, восстановите сканворд.

SMS КОНКУРС

КЛЮЧВОРД

7	3	3	2	11	6	7	16	5	7	8	2	4
	9		12		4		7		15		8	
	2	1	7		14		2		6		7	4	15	2
2		6		1	2	4		5	1	9	7	11		5	
6	4	14	1	1		9	7	1	8	19		7	4	13	7
10		3		5	15	2		3	2	12	18		2		4
1	6	10	1	3		3	9	5	6			1	8	10	3
	5	16	8	5	11					15	5	8	7	4	7
	4		10		2							7		2	
	1	6	9	5	16					6	4	17	9	3	7
		4			7						5		7		10
6		2	13	10	21						3	7	6	2	4
4	14	20	10	1		2	3	2	6		1	9	7	12	7
5		7	4	19	3		7		4	7	8	23		7	
1			3		4	17	22	16	2		7	8	2	9	9
8	14	8	5	12	7		19		4		15		15		2
10		2			13	7	18	11	7	3		18	4	7	11
6	14	1	2	3		22	14	4	13	5		9	7	11	7
2		3		2	8	7	12	7		12	5	7	22	10	3
3	12	7	4	3		11	7	3	1	5		3	7	4	7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

ОТВЕТЫ ШЕСТНАДЦАТОГО НОМЕРА

СТР. 1

По горизонтали: Голуб. Афина. Скарб. Акира. Овал. Эдем. Ажур. Рука. Нанду. Акинак. Экю. Сольдо. Хомут. Аджика. Анкара. Нил. Якут. Клара. Роща. Оправа. Елань. Ехида. Ворс. Сор. Авантюрист.

По вертикали: Эйфория. Нюх. Ящер. Оскал. Азот. Тон. Уста. Пьеса. Густота. Нар. Жулик. Алиса. Луара. Дон. Радар. Азарт. Баба. «Кодак». Кэрри. Липид. Ундина. Резка. Кир. Адам. Аквалангист.

СТР.3

По горизонтали: Умопомрачение. Опал. Опорки. Отпор. Аверс. Атом. Окапи. Торг. Афганец. Язь. Тигр. Опара. Ион. Зуб. Тура. Ниша. Сип. Удочка. Лекало. Тир. Утка. Оторочка. Раскат. Лат. Тара. Баул. Незадача. Ватт. Клюка. Каре. Клоун. Икона. Грим. Кекс. Виньетка. Плац. Тушка. Наст.

По вертикали: Кардинал. Бирка. Егоза. Племянник. Ушко. Атолл. Лука. Милость. Лира. Юнец. Заворотнюк. Паспарту. Аист. Отгиб. Коза. Метро. Ковш. Март. Драник. Анод. Уборка. Рана. Огород. Капа. Устав. Ген. Нирвана. Считка. Аорта. Персик. Карат. Икс. Единица. Палата. Т[illegible]

СТР.4

По горизонтали: Алхимик. Причал. Бритьё. Шептун. Корсак. «Лего». Галера. Норд. Пример. Маца. Салага. Ода. Интим. Тромб. Окно. Раствор. Какао. Ласт. Евро. Лучина. Виза. Имя. Век. Прицеп. Лавр.

По вертикали: Компресс. Эскалоп. Трио. Режим. Лор. Скачки. Лотос. Матадор. Агнец. Гам. Роение. Лепёшка. Рака. Бра. Вамп. Плен. Отлов. Мачетеро. Тыква. Ива. Угар. Нос. Зев. Колено. Дискомфорт. Акр.

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО: УЧАСТОК.

СТР.5 (ВЕРХНИЙ)

Ответы: Инфляция. Градусник. Земля. Давление. Фабула. «Мерседес». Абордаж. Каникулы. Обед. Альбинос. Пароход. Урок. Дно. Кровать. Вино. Вода. Шпаргалка. Бинго. Экстаз. Рога. Тёща. Иваси. Горе. Портфель. Грудь. Уголок. Скалолаз. Ворона. Противогаз. Дети. Наряд. День. Варенье. Пила. Оптимизм. Лист. Скандал. Стена. Зять. Колхоз. Позор. Институт. Рейтузы. Кисель. Стресс. Студент. Мастерица. Адвокат. Воробей.

СТР. 6

По горизонтали: Камера. Кольраби. Льгота. Удой. Стан. Отгрузка. Улар. Дагестан. Шифрин. Кружок. Дамаск. Кофр. «Сааб». Река. Окот. Заседатель. Марабу. Кураре. Канапе. Мембрана. Оснастка. Оплата. Шейк. Стокер. Лачуга. Ангара. Промысел. Атлант. Гамадрил. Модерн. Акинфеев. Брудершафт. Джоуль. Орегон. Бастурма. Диалог. Кокшенов. Кастет. Снеток. Прикидка. Оляпка. Азимов. Грог. Теория. Мартен. Клон. Показуха. Катаев. Штандарт. Бронте. Буерак.

По вертикали: Запрос. Брокколи. Фонограмма. Нарком. Скандалист. Ерёменко. Кавалькада. Кастелянша. Рельеф. Фтор. Ракита. Строка. Оператор. Египет. Орлеан. Улан. Мазила. Джон. Оказия. Удар. Кожура. Талант. Порт. Ковбой. Шифр. Бука. Мольба. Проверка. Навага. Столик. Зубр. Сталин. Купе. Гарнитур. Махаон. Биплан. Самара. Шельма. Макака. Краб. Ремейк. Дракон. Гренка. Анилин. Диетолог. Табу. Окурок. Радуга. Феодал. Клевер. Отмена. Распев. Каньон.

СТР.7

По горизонтали: Клуб. Смог. Клякса. Юлаев. Утёс. Кизяк. Наваха. Утюг. Янки. Эйр. Зарево. Досмотр. Орда. Танец. Конкин. Тур. Анита. Аллах. Корм. Йод. Идеал. Кассир. Арест. Панч. Индюк. Кредо. Оплот. Лгун. Мрак. «Порше». Кум. Саха. Адан. Бидон.

По вертикали: Крюк. Язык. Киви. Лиана. Обод. Указ. Крен. Рейд. Блеяние. Кама. Явка. Воин. Лакомка. Вторник. Пруд. Ссуда. Реклама. Мат. Ходатай. Срок. Октет. Гусь. Эстрада. Паб. Уйма. Сполохи. Трон. Лиса. Град. Тема. Ингуш. Герц. Харч. Неон.

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО: ПУНКТИР.

СТР.8

По горизонтали: Софа. Потоп. Титр. Вуду. Журнал. Рюха. Шкет. Дача. Иглу. Штора. Фетиш. Пегас. Ляссе. Полчище. Оперетта. Косичка. Откорм. Опека. Арба. Паника. Канадка. Гололёд. Скибоб. Лапа. Шуруп. Бивак. Алиби. Чепуха. Округ. Курс. Мафия. Ясли. Еретик. Икра. Канат. Аура. Анналы. Арно. Челн. Ост. Гнус. Износ. Аксакал. Дельта. Агар. Носик. Ржанка. Кокон. Астрал.

По вертикали: Шрифт. Кокс. Бляха. Депо. Киоск. Уха. Сени. Клан. Сад. Чили. Барин. Туша. Чадо. Кумач. Июнь. Фиакр. Пика. Багет. Ездок. Желе. Араб. Трап. Прут. Герб. Клик. Нолик. Округа. Очаг. Утро. Тени. Спор. Пир. Сатин. Оракул. Плач. Скат. Ара. Пельш. Ярка. Минус. Лупа. Агат. Остриё. Франк. Духи. Арка. Ананас. Мысль.

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО: ЖЕЛАНИЕ.

СТР.9 (ВЕРХНИЙ)

По горизонтали: Кант. Шац. Дед. Храп. Антон. Сгиб. Грек. Овца. Лесоповал. Блин. Нансен. Влади. Скрудж. Крапива. Затрата. Найтли. Солдат. Мазанка. Рожкова. Слабак. Вафли. Канкан. Азов. Балаболка. Диас. Киса. Внук. Бояре. Дуло. Еда. Мир. Тюря.

По вертикали: Коровник. Маскарад. Рента. Сценка. Зрачок. Тяга. Вито. Египтянка. Шаблон. Кабаре. Апина. Царство. Хвальба. Тяпка. Фобия. Дневник. Вифлеем. Засор. Дуглас. Клавир. Каталажка. Хлеб. Дуст. Кляуза. Отклик. Титов. Подножка. Амнистия.

СТР.9 (НИЖНИЙ)

По горизонтали: Тмин. Тело. Шариат. Омск. Иран. Мамонт. Лувр. Лото. Идиш. Оса. Кума. Скипетр. Бравада. Нож. Охра. Арап. Эмигрант. Окарина.

По вертикали: Опоссум. Смокинг. Мышка. Упор. Межа. Наркомат. Рот. Таити. Метр. Добро. Али. Рак. Волнушка. Вар. Родари. Дан. Анапа.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Примите участие в новом конкурсе!

Разгадайте ключевые слова в кроссвордах на страницах 1, 3, 6, 8, отмеченных значком «SMS-конкурс», и отправьте любое из этих ключевых слов на номер **7030**, набрав в тексте SMS через пробел: **КУХНЯ, номер издания, ключевое слово.**

Пример: **КУХНЯ (пробел) 18 (пробел)** МОЛОКО. В этом примере ключевое слово МОЛОКО. Вы, конечно же, вместо слова МОЛОКО пишете отгаданное ключевое слово.

Каждый из этих трех кроссвордов участвует в SMS-конкурсе по отдельности. В одном SMS можно отправлять только одно ключевое слово. Стоимость SMS составляет приблизительно 10 рублей с учетом всех налогов* (это сравнимо со стоимостью почтового конверта, но результаты вы узнаете мгновенно).

Среди читателей, приславших правильные ответы, разыгрываются призы по 50, 100 и 500 рублей. Эти призы зачисляются на мобильные телефоны, с которых были отправлены SMS. Чем больше ключевых слов вы пришлете, тем больше ваши шансы на выигрыш. О выигрыше вы узнаете МГНОВЕННО в ответном SMS!

Отдыхайте с удовольствием!

*Стоимость отправки SMS-сообщения на номер 7030 составляет для абонентов «Мегафон» – 10,62 рубля, «МТС» – 10,16 рубля, «Билайн» – 10 рублей с учетом налогов, остальные операторы – приблизительно 10 рублей с учетом налогов. Точную стоимость отправки SMS-сообщения можно уточнить у своего оператора. Отправляя сообщение, убедитесь в согласии того, кто оплачивает счет. Услуга доступна на территории России.

ПОДПИСКА

Если вы не хотите пропустить ни одного номера, обязательно оформите подписку на 2-е полугодие 2010 года. Выходит вместе с приложением «Очень вкусно».

Наш подписной индекс – 99121 в каталоге «Почта России».

Подписывайтесь также на другие газеты нашего Издательского дома:

«СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ» – индекс 84420,
«ТВОЙ ДОКТОР» – индекс 11372,
«ЧУДО-ЧАДО» – индекс 12702,
«ТРЕТИЙ ГЛАЗ» – индекс 84420
«АЗБУКА ДОМОВОДСТВА» – индекс 10573.

«СКАНВОРДЫ НА КУХНЕ» № 18(102) выходит два раза в месяц с 2006 г.

Учредитель и издатель ИД «Пилот Плюс»
Свидетельство о перерегистрации в СМИ ПИ № ФС77-32456 от 9 июня 2008 г. Роскомнадзор.
Генеральный директор Екатерина Орешкина
Главный редактор Марина Зацепина
Отдел распространения Ирина Кутузова kutuzova@gazetta.ru, (499) 257-61-33, Наталья Лапина, Ирина Яковлева
Фотограф Элен Гусарова
Шеф-повар Елена Маринина
Дизайн и верстка Людмила Антонова
Составитель кроссвордов Игорь Коротков
Корректор Лилия Ильина
Рекламная служба Грибова Анжелика reklama1@gazetta.ru
Телефон редакции: (495) 799-97-09
Адрес для писем: 127051, г. Москва, а/я 100, ИД «Пилот Плюс»
Фактический адрес: 125040, г. Москва, ул. Скаковая, д. 36
Сайт ИД «Пилот Плюс» www.gazetta.ru
Отпечатано в ООО «ДПК», г. Дзержинск, пр. Чкалова, д. 47
Тираж 61 000 экз. **Заказ** № 2619
Номер подписан в печать 20 сентября 2010 г. в 18.25
Выход следующего номера 12 октября 2010 г.
Цена договорная

. Ерёменко. Кавалькада. Кастелянша.
кита. Строка. Оператор. Египет. Орлеан.
он. Оказия. Удар. Кожура. Талант. Порт.
ука. Мольба. Проверка. Навага. Столик.
ле. Гарнитур. Махаон. Биплан. Самара.
Краб. Ремейк. Дракон. Гренка. Анилин.
курок. Радуга. Феодал. Клевер. Отмена.

СТР.7

и: Клуб. Смог. Клякса. Юлаев. Утёс.
ог. Янки. Эйр. Зарево. Досмотр. Орда.
ур. Анита. Аллах. Корм. Йод. Идеал.
нч. Индюк. Кредо. Оплот. Лгун. Мрак.
ка. Адан. Бидон.
Крюк. Язык. Киви. Лиана. Обод. Указ.
ие. Кама. Явка. Воин. Лакомка. Втор-
Реклама. Мат. Ходатай. Срок. Октет.
б. Уйма. Сполохи. Трон. Лиса. Град.
Харч. Неон.
Ю: ПУНКТИР.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Примите участие в новом конкурсе!

Разгадайте ключевые слова в кроссвордах на страницах 1, 3, 6, 8, отмеченных значком «SMS-конкурс», и отправьте любое из этих ключевых слов на номер **7030**, набрав в тексте SMS через пробел: **КУХНЯ, номер издания, ключ**.

Пример: **КУХ**

ОТВЕТЫ ШЕСТНАДЦАТОГО НОМЕРА

СТР. 1

По горизонтали: Голуб. Афина. Скарб. Акира. Овал. Эдем. Ажур. Рука. Нанду. Акинак. Экю. Сольдо. Хомут. Аджика. Анкара. Нил. Якут. Клара. Роща. Оправа. Елань. Ехида. Ворс. Сор. Авантюрист.

По вертикали: Эйфория. Нюх. Ящер. Оскал. Азот. Тон. Уста. Пьеса. Густота. Нар. Жулик. Алиса. Луара. Дон. Радар. Азарт. Баба. «Кодак». Кэрри. Липид. Ундина. Резка. Кир. Адам. Аквалангист.

СТР.3

По горизонтали: Умопомрачение. Опал. Опорки. Отпор. Аверс. Атом. Окапи. Торг. Афганец. Язь. Тигр. Опара. Ион. Зуб. Тура. Ниша. Сип. Удочка. Лекало. Тир. Утка. Отороч-ка. Раскат. Лат. Тара. Баул. Незадача. Ватт. Клюка. Каре. Клоун. Икона. Грим. Кекс. Виньетка. Плац. Тушка. Наст.

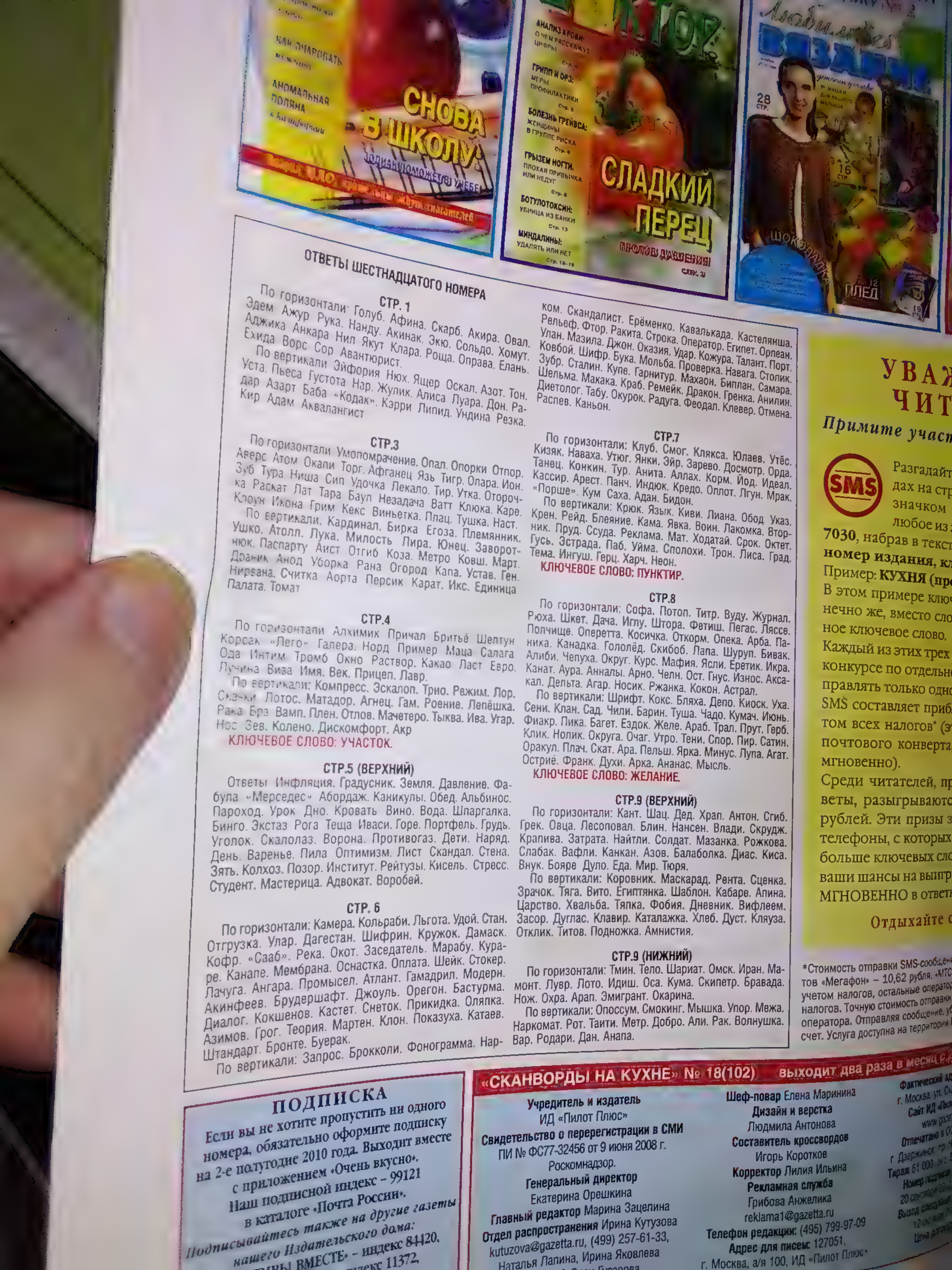
По вертикали: Кардинал. Бирка. Ушко. Атолл. Лука. Мил-нюк. Паспарту

ком. Скандалист. Ерёменко. Кавалькада. Каст. Рельеф. Фтор. Ракита. Строка. Оператор. Египет. Улан. Мазила. Джон. Оказия. Удар. Кожура. Тала. Ковбой. Шифр. Бука. Мольба. Проверка. Навага. Зубр. Сталин. Купе. Гарнитур. Махаон. Биплан. Шельма. Макака. Краб. Ремейк. Дракон. Гренка. Диетолог. Табу. Окурок. Радуга. Феодал. Клевер. Распев. Каньон.

СТР.7

По горизонтали: Клуб. Смог. Клякса. Юлае. Кизяк. Наваха. Утюг. Янки. Эйр. Зарево. Досмотр. Танец. Конкин. Тур. Анита. Аллах. Корм. Йод. Кассир. Арест. Панч. Индюк. Кредо. Оплот. Лгун. «Порше». Кум. Саха. Адан. Бидон.

По вертикали: Крюк. Язык. Крен. Рейд. Бе-



ОТВЕТЫ ШЕСТНАДЦАТОГО НОМЕРА

СТР. 1

По горизонтали: Голуб. Афина. Скарб. Акира. Овал. Эдем Ажур Рука. Нанду. Акинак. Экю. Сольдо. Хомут. Аджика Анкара Нил Якут Клара. Роща. Оправа. Елань. Ехида Ворс Сор Авантюрист.

По вертикали Эйфория Нюх. Ящер Оскал. Азот. Тон. Уста. Пьеса Густота Нар. Жулик. Алиса Луара. Дон. Радар Азарт Баба «Кодак». Кэрри Липид. Ундина Резка. Кир Адам Аквалангист

СТР.3

По горизонтали Умопомрачение. Опал. Опорки Отпор. Аверс Атом Окапи Торг. Афганец Язь Тигр. Опара. Ион. Зуб Тура Ниша Сип Удочка Лекало. Тир. Утка. Оторочка Раскат Лат Тара Баул Незадача Ватт Клюка. Каре. Клоун Икона Грим Кекс Виньетка. Плац. Тушка. Наст.

По вертикали. Кардинал. Бирка Егоза. Племянник. Ушко. Атолл. Лука. Милость Лира. Юнец. Заворотнюк. Паспарту Аист Отгиб Коза. Метро Ковш. Март. Драник Анод Уборка Рана Огород Капа. Устав. Ген. Нирвана. Считка Аорта Персик Карат. Икс. Единица Палата. Томат

СТР.4

По горизонтали Алхимик Причал Бритьё Шептун Корсак «Лего» Галера. Норд Пример Маца Салага Ода Интим Тромб Окно Раствор. Какао Ласт Евро. Лучина Виза Имя. Век. Прицеп. Лавр.

По вертикали: Компресс. Эскалоп. Трио. Режим. Лор. Скачки Лотос. Матадор. Агнец. Гам. Роение. Лепёшка. Рака Бра Вамп. Плен. Отлов. Мачетеро. Тыква. Ива. Угар. Нос Зев. Колено. Дискомфорт. Акр

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО: УЧАСТОК.

СТР.5 (ВЕРХНИЙ)

Ответы Инфляция. Градусник. Земля. Давление. Фабула «Мерседес» Абордаж. Каникулы. Обед. Альбинос. Пароход. Урок Дно. Кровать Вино. Вода. Шпаргалка. Бинго. Экстаз Рога Теща Иваси. Горе. Портфель. Грудь. Уголок. Скалолаз. Ворона. Противогаз. Дети. Наряд. День. Варенье. Пила Оптимизм. Лист Скандал. Стена. Зять. Колхоз. Позор. Институт. Рейтузы. Кисель. Стресс. Студент. Мастерица. Адвокат. Воробей.

СТР. 6

По горизонтали: Камера. Кольраби. Льгота. Удой. Стан. Отгрузка. Улар. Дагестан. Шифрин. Кружок. Дамаск. Кофр. «Сааб». Река. Окот. Заседатель. Марабу. Кураре. Канапе. Мембрана. Оснастка. Оплата. Шейк. Стокер. Лачуга. Ангара. Промысел. Атлант. Гамадрил. Модерн. Акинфеев. Брудершафт. Джоуль. Орегон. Бастурма. Диалог. Кокшенов. Кастет. Снеток. Прикидка. Оляпка. Азимов. Грог. Теория. Мартен. Клон. Показуха. Катаев. Штандарт. Бронте. Буерак.

По вертикали: Запрос. Брокколи. Фонограмма. Нарком. Скандалист. Ерёменко. Кавалькада. Кастелянша. Рельеф. Фтор. Ракита. Строка. Оператор. Египет. Орлеан. Улан. Мазила. Джон. Оказия. Удар. Кожура. Талант. Порт. Ковбой. Шифр. Бука. Мольба. Проверка. Навага. Столик. Зубр. Сталин. Купе. Гарнитур. Махаон. Биплан. Самара. Шельма. Макака. Краб. Ремейк. Дракон. Гренка. Анилин. Диетолог. Табу. Окурок. Радуга. Феодал. Клевер. Отмена. Распев. Каньон.

СТР.7

По горизонтали: Клуб. Смог. Клякса. Юлаев. Утёс. Кизяк. Наваха. Утюг. Янки. Эйр. Зарево. Досмотр. Орда. Танец. Конкин. Тур. Анита. Аллах. Корм. Йод. Идеал. Кассир. Арест. Панч. Индюк. Кредо. Оплот. Лгун. Мрак. «Порше». Кум Саха. Адан. Бидон.

По вертикали: Крюк. Язык. Киви. Лиана. Обод Указ. Крен. Рейд. Блеяние. Кама. Явка. Воин. Лакомка. Вторник. Пруд. Ссуда. Реклама. Мат. Ходатай. Срок. Октет. Гусь. Эстрада. Паб. Уйма. Сполохи. Трон. Лиса. Град. Тема. Ингуш. Герц. Харч. Неон.

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО: ПУНКТИР.

СТР.8

По горизонтали: Софа. Потоп. Титр. Вуду. Журнал. Рюха. Шкет. Дача. Иглу. Штора. Фетиш. Пегас. Ляссе. Полчище. Оперетта. Косичка. Откорм. Опека. Арба. Паника. Канадка. Гололёд. Скибоб. Лапа. Шуруп. Бивак. Алиби. Чепуха. Округ. Курс. Мафия. Ясли. Еретик. Икра. Канат. Аура. Анналы. Арно. Челн. Ост. Гнус. Износ. Аксакал. Дельта. Агар. Носик. Ржанка. Кокон. Астрал.

По вертикали: Шрифт. Кокс. Бляха. Депо. Киоск. Уха. Сени. Клан. Сад. Чили. Барин. Туша. Чадо. Кумач. Июнь. Фиакр. Пика. Багет. Ездок. Желе. Араб. Трал. Прут. Герб. Клик. Нолик. Округа. Очаг. Утро. Тени. Спор. Пир. Сатин. Оракул. Плач. Скат. Ара. Пельш. Ярка. Минус. Лупа. Агат. Остриё. Франк. Духи. Арка. Ананас. Мысль.

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО: ЖЕЛАНИЕ.

СТР.9 (ВЕРХНИЙ)

По горизонтали: Кант. Шац. Дед. Храп. Антон. Сгиб. Грек. Овца. Лесоповал. Блин. Нансен. Влади. Скрудж. Крапива. Затрата. Найтли. Солдат. Мазанка. Рожкова. Слабак. Вафли. Канкан. Азов. Балаболка. Диас. Киса. Внук. Бояре Дуло. Еда. Мир. Тюря.

По вертикали: Коровник. Маскарад. Рента. Сценка. Зрачок. Тяга. Вито. Египтянка. Шаблон. Кабаре. Апина. Царство. Хвальба. Тяпка. Фобия. Дневник. Вифлеем. Засор. Дуглас. Клавир. Каталажка. Хлеб. Дуст. Кляуза. Отклик. Титов. Подножка. Амнистия.

СТР.9 (НИЖНИЙ)

По горизонтали: Тмин. Тело. Шариат. Омск. Иран. Мамонт. Лувр. Лото. Идиш. Оса. Кума. Скипетр. Бравада. Нож. Охра. Арап. Эмигрант. Окарина.

По вертикали: Опоссум. Смокинг. Мышка. Упор. Межа. Наркомат. Рот. Таити. Метр. Добро. Али. Рак. Волнушка. Вар. Родари. Дан. Анапа.

УВАЖ
ЧИТ
Примите участ

SMS

Разгадайт
дах на стр
значком
любое из
7030, набрав в текст
номер издания, кл
Пример: **КУХНЯ (пр**
В этом примере ключ
нечно же, вместо сло
ное ключевое слово.
Каждый из этих трех
конкурсе по отдельн
правлять только одно
SMS составляет приб
том всех налогов* (э
почтового конверта
мгновенно).
Среди читателей, пр
веты, разыгрываютс
рублей. Эти призы з
телефоны, с которых
больше ключевых сло
ваши шансы на выигр
МГНОВЕННО в ответ

Отдыхайте с

*Стоимость отправки SMS-сообщен
тов «Мегафон» – 10,62 рубля, «МТС
учетом налогов, остальные оператор
налогов. Точную стоимость отправки
оператора. Отправляя сообщение, у
счет. Услуга доступна на территории

ПОДПИСКА

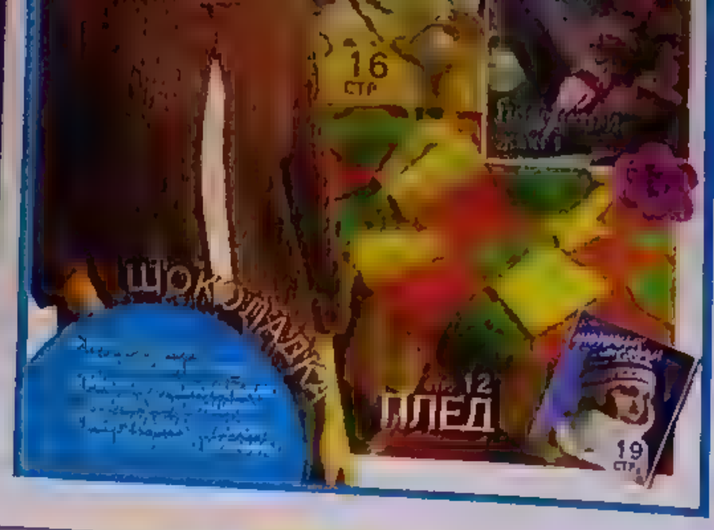
Если вы не хотите пропустить ни одного номера, обязательно оформите подписку на 2-е полугодие 2010 года. Выходит вместе с приложением «Очень вкусно».
Наш подписной индекс – 99121 в каталоге «Почта России».
Подписывайтесь также на другие газеты нашего Издательского дома:
...ЫЕ ВМЕСТЕ» – индекс 84420,
...индекс 11372,

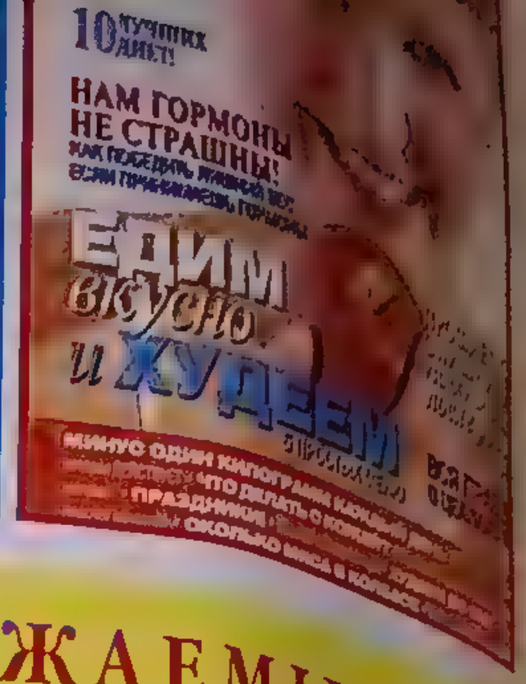
«СКАНВОРДЫ НА КУХНЕ» № 18(102) выходит два раза в месяц с...

Учредитель и издатель
ИД «Пилот Плюс»
Свидетельство о перерегистрации в СМИ
ПИ № ФС77-32456 от 9 июня 2008 г.
Роскомнадзор.
Генеральный директор
Екатерина Орешкина
Главный редактор Марина Зацепина
Отдел распространения Ирина Кутузова
kutuzova@gazetta.ru, (499) 257-61-33,
Наталья Лапина, Ирина Яковлева

Шеф-повар Елена Маринина
Дизайн и верстка
Людмила Антонова
Составитель кроссвордов
Игорь Коротков
Корректор Лилия Ильина
Рекламная служба
Грибова Анжелика
reklama1@gazetta.ru
Телефон редакции: (495) 799-97-09
Адрес для писем: 127051,
г. Москва, а/я 100, ИД «Пилот Плюс»

Фактический ад...
г. Москва, ул. С...
Сайт ИД «Пил...
www.gaz...
Отпечатано в О...
г. Дзержинск, пр. ...
Тираж 61 000 экз.
Номер подписан...
20 сентября 20...
Выход следующ...
12 октября 2...
Цена договор...





О НОМЕРА

Скарб. Акира. Овал. кю. Сольдо. Хомут. оща. Оправа. Елань.

ер. Оскал. Азот. Тон. иса. Луара. Дон. Ра- пид. Ундина. Резка.

пал. Опорки. Отпор. ь. Тигр. Опара. Ион. Тир. Утка. Отороч- Ватт. Клюка. Каре. Плац. Тушка. Наст. Егоза. Племянник. а. Юнец. Заворот- етро. Ковш. Март. . Капа. Устав. Ген. рат. Икс. Единица.

. Бритьё. Шелтун. ер. Маца. Салага. Какао. Ласт. Евро. Трио. Режим. Лор. Роение. Лепёшка. о. Тыква. Ива. Угар.

ля. Давление. Фа- . Обед. Альбинос. Вода. Шпаргалка. Портфель. Грудь. аз. Дети. Наряд. Скандал. Стена. Кисель. Стресс.

ьгота. Удой. Стан. Кружок. Дамаск. . Марабу. Кура- а. Шейк. Стокер. адрил. Модерн. егон. Бастурма. икидка. Оляпка. оказуха. Катаев.

нограмма. Нар- ком. Скандалист. Ерёменко. Кавалькада. Кастелянша. Рельеф. Фтор. Ракита. Строка. Оператор. Египет. Орлеан. Улан. Мазила. Джон. Оказия. Удар. Кожура. Талант. Порт. Ковбой. Шифр. Бука. Мольба. Проверка. Навага. Столик. Зубр. Сталин. Купе. Гарнитур. Махаон. Биплан. Самара. Шельма. Макака. Краб. Ремейк. Дракон. Гренка. Анилин. Диетолог. Табу. Окурок. Радуга. Феодал. Клевер. Отмена. Распев. Каньон.

СТР.7

По горизонтали: Клуб. Смог. Клякса. Юлаев. Утёс. Кизяк. Наваха. Утюг. Янки. Эйр. Зарево. Досмотр. Орда. Танец. Конкин. Тур. Анита. Аллах. Корм. Йод. Идеал. Кассир. Арест. Панч. Индюк. Кредо. Оплот. Лгун. Мрак. «Порше». Кум. Саха. Адан. Бидон.

По вертикали: Крюк. Язык. Киви. Лиана. Обод. Указ. Крен. Рейд. Блеяние. Кама. Явка. Воин. Лакомка. Вторник. Пруд. Ссуда. Реклама. Мат. Ходатай. Срок. Октет. Гусь. Эстрада. Паб. Уйма. Сполохи. Трон. Лиса. Град. Тема. Ингуш. Герц. Харч. Неон.

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО: ПУНКТИР.

СТР.8

По горизонтали: Софа. Потоп. Титр. Вуду. Журнал. Рюха. Шкет. Дача. Иглу. Штора. Фетиш. Пегас. Лассе. Полчище. Оперетта. Косичка. Откорм. Опека. Арба. Паника. Канадка. Гололёд. Скибоб. Лапа. Шуруп. Бивак. Алиби. Чепуха. Округ. Курс. Мафия. Ясли. Еретик. Икра. Канат. Аура. Анналы. Арно. Челн. Ост. Гнус. Износ. Аксакал. Дельта. Агар. Носик. Ржанка. Кокон. Астрал.

По вертикали: Шрифт. Кокс. Бляха. Депо. Киоск. Уха. Сени. Клан. Сад. Чили. Барин. Туша. Чадо. Кумач. Июнь. Фиакр. Пика. Багет. Ездок. Желе. Араб. Трал. Прут. Герб. Клик. Нолик. Округа. Очаг. Утро. Тени. Спор. Пир. Сатин. Оракул. Плач. Скат. Ара. Пельш. Ярка. Минус. Л- Остриё. Франк. Духи. Арка. Ананас. Мысль.

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО: ЖЕЛАНИЕ.

СТР.9 (ВЕРХНИЙ)

По горизонтали: Кант. Шац. Дед. Храп. Антон. … Грек. Овца. Лесоповал. Блин. Нансен. Влади. Скруд… Крапива. Затрата. Найтли. Солдат. Мазанка. Рожкова. Слабак. Вафли. Канкан. Азов. Балаболка. Диас. Киса. Внук. Бояре. Дуло. Еда. Мир. Тюря.

По вертикали: Коровник. Маскарад. Рента. Сценка. Зрачок. Тяга. Вито. Египтянка. Шаблон. Кабаре. Апина. Царство. Хвальба. Тяпка. Фобия. Дневник. Вифлеем. Засор. Дуглас. Клавир. Каталажка. Хлеб. Дуст. Кляуза. Отклик. Титов. Подножка. Амнистия.

СТР.9 (НИЖНИЙ)

По горизонтали: Тмин. Тело. Шариат. Омск. Иран. Мамонт. Лувр. Лото. Идиш. Оса. Кума. Скипетр. Бравада. Нож. Охра. Арал. Эмигрант. Окарина.

По вертикали: Опоссум. Смокинг. Мышка. Упор. Межа. Наркомат. Рот. Таити. Метр. Добро. Али. Рак. Волнушка. Вар. Родари. Дан. Анапа.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Примите участие в новом конкурсе!

SMS

Разгадайте ключевые слова в кроссвордах на страницах 1, 3, 6, 8, отмеченных значком «SMS-конкурс», и отправьте любое из этих ключевых слов на номер **7030**, набрав в тексте SMS через пробел: **КУХНЯ, номер издания, ключевое слово.**

Пример: **КУХНЯ (пробел) 18 (пробел) МОЛОКО.**

В этом примере ключевое слово МОЛОКО. Вы, конечно же, вместо слова МОЛОКО пишете отгаданное ключевое слово.

Каждый из этих трех кроссвордов участвует в SMS-конкурсе по отдельности. В одном SMS можно отправлять только одно ключевое слово. Стоимость SMS составляет приблизительно 10 рублей с учетом всех налогов* (это сравнимо со стоимостью почтового конверта, но результаты вы узнаете мгновенно).

Среди читателей, приславших правильные от… ы, разыгрываются призы по 50, 100 и 50… ей. Эти призы зачисляются на мобильные … фоны, с которых были отправлены SMS. Чем б…ьше ключевых слов вы пришлете, тем больше ваши шансы на выигрыш. О выигрыше вы узнаете МГНОВЕННО в ответном SMS!

Отдыхайте с удовольствием!

*Стоимость отправки SMS-сообщения на номер 7030 составляет для абонентов «Мегафон» – 10,62 рубля, «МТС» – 10,16 рубля, «Билайн» – 10 рублей с учетом налогов, остальные операторы – приблизительно 10 рублей с учетом налогов. Точную стоимость отправки SMS-сообщения можно уточнить у своего оператора. Отправляя сообщение, убедитесь в согласии того, кто оплачивает счет. Услуга доступна на территории России.

«СКАНВОРДЫ НА КУХНЕ» № 18(102) выходит два раза в месяц с 2006 г.

Учредитель и издатель ИД «Пилот Плюс»
Свидетельство о перерегистрации в СМИ ПИ № ФС77-32456 от 9 июня 2008 г. Роскомнадзор.
Генеральный директор Екатерина Орешкина
Главный редактор Марина Зацелина
Отдел распространения Ирина Кутузова kutuzova@gazetta.ru, (499) 257-61-33, Наталья Лапина, Ирина Яковлева
Фотограф Элен Гусарова

Шеф-повар Елена Маринина
Дизайн и верстка Людмила Антонова
Составитель кроссвордов Игорь Коротков
Корректор Лилия Ильина
Рекламная служба Грибова Анжелика reklama1@gazetta.ru
Телефон редакции: (495) 799-97-09
Адрес для писем: 127051, г. Москва, а/я 100, ИД «Пилот Плюс»

Фактический адрес: 125040, г. Москва, ул. Скаковая, д. 36
Сайт ИД «Пилот Плюс» www.gazetta.ru
Отпечатано в ООО «ДПК», г. Дзержинск, пр. Чкалова, д. 47
Тираж 61 000 экз. **Заказ** № 2619
Номер подписан в печать 20 сентября 2010 г. в 18.25
Выход следующего номера 12 октября 2010 г.
Цена договорная

Клоун. Икона. Грим. ... Бирка. Егоза. ...
По вертикали: Кардинал. Бирка. ... Юнец. Заворот-
... Ушко. Атолл. Лука. Милость. Лира. Юнец. Ковш. Март.
...нюк. Паспарту. Аист. Отгиб. Коза. Метро. Капа. Устав. Ген.
Драник. Анод. Уборка. Рана. Огород. Карат. Икс. Единица.
Нирвана. Считка. Аорта. Персик. Палата. Томат.

СТР.4

По горизонтали: Алхимик. Причал. Бритьё. Шептун. Корсак. «Лего». Галера. Норд. Пример. Маца. Салага. Ода. Интим. Тромб. Окно. Раствор. Какао. Ласт. Евро. Лучина. Виза. Имя. Век. Прицеп. Лавр.

По вертикали: Компресс. Эскалоп. Трио. Режим. Лор. Скачки. Лотос. Матадор. Агнец. Гам. Роение. Лепёшка. Рака. Бра. Вамп. Плен. Отлов. Мачетеро. Тыква. Ива. Угар. Нос. Зев. Колено. Дискомфорт. Акр.

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО: УЧАСТОК.

СТР.5 (ВЕРХНИЙ)

Ответы: Инфляция. Градусник. Земля. Давление. Фабула. «Мерседес». Абордаж. Каникулы. Обед. Альбинос. Пароход. Урок. Дно. Кровать. Вино. Вода. Шпаргалка. Бинго. Экстаз. Рога. Тёща. Иваси. Горе. Портфель. Грудь. Уголок. Скалолаз. Ворона. Противогаз. Дети. Наряд. День. Варенье. Пила. Оптимизм. Лист. Скандал. Стена. Зять. Колхоз. Позор. Институт. Рейтузы. Кисель. Стресс. Студент. Мастерица. Адвокат. Воробей.

СТР. 6

По горизонтали: Камера. Кольраби. Льгота. Удой. Стан. Отгрузка. Улар. Дагестан. Шифрин. Кружок. Дамаск. Кофр. «Сааб». Река. Окот. Заседатель. Марабу. Курare. Канапе. Мембрана. Оснастка. Оплата. Шейк. Стокер. Лачуга. Ангара. Промысел. Атлант. Гамадрил. Модерн. Акинфеев. Брудершафт. Джоуль. Орегон. Бастурма. Диалог. Кокшенов. Кастет. Снеток. Прикидка. Оляпка. Азимов. Грог. Теория. Мартен. Клон. Показуха. Катаев. Штандарт. Бронте. Буерак.

По вертикали: Запрос. Брокколи. Фонограмма. Нар-

...
КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО: ...

СТР.8

По горизонтали: Софа. Потоп. Титр. ... Фетиш. Пега... Рюха. Шкет. Дача. Иглу. Штора. Фетиш. Опека. Арба. ... Полчище. Оперетта. Косичка. Откорм. Опека. Шуруп. Бивак. ...ника. Канадка. Гололёд. Скибоб. Лапа. Ясли. Еретик. Икра. Алиби. Чепуха. Округ. Курс. Мафия. Челн. Ост. Гнус. Износ. Акса-кал. Канат. Аура. Анналы. Арно. Ржанка. Кокон. Астрал. Дельта. Агар. Носик. Кокс. Бляха. Депо. Киоск. Уха.

По вертикали: Шрифт. Кокс. Туша. Чадо. Кумач. Июнь. Сени. Клан. Сад. Чили. Барин. Араб. Трал. Прут. Герб. Фиакр. Пика. Багет. Ездок. Желе. Утро. Тени. Спор. Пир. Сатин. Клик. Нолик. Округа. Очаг. Ярка. Минус. Лупа. Агат. Оракул. Плач. Скат. Ара. Пельш. Ананас. Мысль. Остриё. Франк. Духи. Арка.

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО: ЖЕЛАНИЕ.

СТР.9 (ВЕРХНИЙ)

По горизонтали: Кант. Шац. Дед. Храп. Антон. Сгиб. Грек. Овца. Лесоповал. Блин. Нансен. Влади. Скрудж. Крапива. Затрата. Найтли. Солдат. Мазанка. Рожкова. Слабак. Вафли. Канкан. Азов. Балаболка. Диас. Киса. Внук. Бояре. Дуло. Еда. Мир. Тюря.

По вертикали: Коровник. Маскарад. Рента. Сценка. Зрачок. Тяга. Вито. Египтянка. Шаблон. Кабаре. Алина. Царство. Хвальба. Тяпка. Фобия. Дневник. Вифлеем. Засор. Дуглас. Клавир. Каталажка. Хлеб. Дуст. Кляуза. Отклик. Титов. Подножка. Амнистия.

СТР.9 (НИЖНИЙ)

По горизонтали: Тмин. Тело. Шариат. Омск. Иран. Мамонт. Лувр. Лото. Идиш. Оса. Кума. Скипетр. Бравада. Нож. Охра. Арап. Эмигрант. Окарина.

По вертикали: Опоссум. Смокинг. Мышка. Упор. Межа. Наркомат. Рот. Таити. Метр. Добро. Али. Рак. Волнушка. Вар. Родари. Дан. Анапа.

...правильн... SMS составляет... (это ... том всех налогов* (это ... почтового конверта, но результаты вы узнаете мгновенно).

Среди читателей, приславших правильные ответы, разыгрываются призы по 50, 100 и 500 рублей. Эти призы зачисляются на мобильные телефоны, с которых были отправлены SMS. Чем больше ключевых слов вы пришлете, тем больше ваши шансы на выигрыш. О выигрыше вы узнаете МГНОВЕННО в ответном SMS!

Отдыхайте с удовольствием!

*Стоимость отправки SMS-сообщения на номер 7030 составляет для абонентов «Мегафон» – 10,62 рубля, «МТС» – 10,16 рубля, «Билайн» – 10 рублей с учетом налогов, остальные операторы – приблизительно 10 рублей с учетом налогов. Точную стоимость отправки SMS-сообщения можно уточнить у своего оператора. Отправляя сообщение, убедитесь в согласии того, кто оплачивает счет. Услуга доступна на территории России.

ПОДПИСКА

Если вы не хотите пропустить ни одного номера, обязательно оформите подписку на 2-е полугодие 2010 года. Выходит вместе с приложением «Очень вкусно». Наш подписной индекс – 99121 в каталоге «Почта России».

Подписывайтесь также на другие газеты нашего Издательского дома:

«СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ» – индекс 84120,
«ТВОЙ ДОКТОР» – индекс 11372,
«ЧУДО-ЧАДО» – индекс 12702,
«ТРЕТИЙ ГЛАЗ» – индекс 84420
«АЗБУКА ДОМОВОДСТВА» – индекс 10573.

«СКАНВОРДЫ НА КУХНЕ» № 18(102) выходит два раза в месяц с 2006 г.

Учредитель и издатель
ИД «Пилот Плюс»
Свидетельство о перерегистрации в СМИ
ПИ № ФС77-32456 от 9 июня 2008 г.
Роскомнадзор.
Генеральный директор
Екатерина Орешкина
Главный редактор Марина Зацепина
Отдел распространения Ирина Кутузова
kutuzova@gazetta.ru, (499) 257-61-33,
Наталья Лапина, Ирина Яковлева
Фотограф Элен Гусарова

Шеф-повар Елена Маринина
Дизайн и верстка
Людмила Антонова
Составитель кроссвордов
Игорь Коротков
Корректор Лилия Ильина
Рекламная служба
Грибова Анжелика
reklama1@gazetta.ru
Телефон редакции: (495) 799-97-09
Адрес для писем: 127051,
г. Москва, а/я 100, ИД «Пилот Плюс»

Фактический адрес: 125040,
г. Москва, ул. Скаковая, д. 36
Сайт ИД «Пилот Плюс»
www.gazetta.ru
Отпечатано в ООО «ДПК»,
г. Дзержинск, пр. Чкалова, д. 47
Тираж 61 000 экз. **Заказ** № 2619
Номер подписан в печать
20 сентября 2010 г. в 18.25
Выход следующего номера
12 октября 2010 г.
Цена договорная

Каждый рецепт приготовлен и опробован в редакции. Расчет калорий дается на 100 г готового продукта.

1 8 10 6 2 14

СКАН
№ 18(102) 2010
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 99121
ШОКОЛАДНЫЙ БАТОНЧИК
Шоколад
КРЕМ МОЛОКО КРЕМ КОЛЛЕКТИВ
Помощ
ник ме
ханик.
Винтик
Обувь - сувенир из дикой России
Рамка из картона
Взятка по старинке
Монетный собиратель
Садовая календула
Имя героя Х.Форда в серии фильмов

Попробуй отгадай

СКАНВОРДЫ

НА КУХНЕ

№ 18(102) 2010
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 99121

С 1 ОКТЯБРЯ ПОДПИСКА
НА I ПОЛУГОДИЕ
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 99121

Ежемесячная газета

ДЛЯ ДАЧНИКОВ И ФЕРМЕРОВ

9'93

ФАЗЕНДА

Возродим сады России

Защита растений осенью

Заготовки из зеленых томатов

Где купить саженцы?

ВОЗРОДИМ САДЫ РОССИИ

Олег Михайлович ЕМЕЛЬЯНОВ
Самара

Обращаюсь к вам, самарские садоводы и огородники. "Фазенда" вступила в новую веху. Вышла на российский уровень, как и журнал "Приусадебное хозяйство". Так давайте совместными усилиями создадим ей репутацию деловой, грамотной газеты - не только не уступающей "ПХ", но и превосходящей его по многим компонентам. Я уверен, что мы еще не раскрыли всех своих потенциальных возможностей как в области садоводства, так и огородничества.

Не сомневаюсь, есть многие знатоки, держащие свои "секреты" под спудом убеждений: "Я добился - значит мое". Вы же видите, до чего мы дошли - чтобы вырастить помидор, нужен целый трактат. Чем сложнее технология, тем "выше урожай", "нет лунного календаря - нет урожая". Давайте заглянем вглубь не столь отдаленного прошлого. Тех же самых помидоров было в изобилии. Государственные брали для того, чтобы свои закатать в собственном соку. Теперь - это непозволительная роскошь. Не нужно иметь семь пядей во лбу, чтобы не заметить: рекомендуемые сорта имеют европейское, южноамериканское и даже индийское происхождение. Отсюда пошли - теплицы, болезни, низкая урожайность, вкусовые качества, оставляющие желать лучшего (дозревание происходит под кроватью). В этот период и родилась заумно-витиеватая технология возделывания. Никому невдомек поинтересоваться - в какой зоне России самые большие урожаи. А томаты гибнут тоннами в Волгоградской и Астраханской областях. И приемы выращивания там так просты, что диву даешься. Условия у нас с ними идентичные. Но вот сорта они используют только супердетерминантные отечественной селекции, растят их в один, два, три стебля. Это, например, Советские, Астол, Брекодей, Малиновка, Малиновый, Бычье сердце. Все они низкорослые, максимальный сбор трехразовый. У нас же мания величия ведет к нагромождению частокола. Сами создаем препятствия, чтобы все лето преодолевать их. Прискорбно наблюдать, как горе-огородники, посадив индетерминантные сорта зарубежной селекции, таскают в ведрах зеленые помидоры до белых мух.

Коснемся садоводства. Конечно, не в моей компетенции давать советы государственным монополистам. Но на месте НПО "Жигулевские сады" я бы не выпускал груши сортов Ранняя, Воложка. Куда предпочтительнее - Куйбышевская золотистая (раннего срока вступления в плодоношение), Волжская румяная, Румяная Кедрина, Самарянка, Волшебница. И, конечно, яблоню Ренет Крюднера давно пора заменить на Зенит.

Опытных же садоводов призываю нарушить "обет молчания". Поделитесь секретами, будьте щедрее. От этого не проиграете. Должны же мы посильно помочь возрождению матушки России или нет? Пишите о проверенных результатах - просто, лаконично, чтобы любой дачник понял, что к чему. Желательно не допускать профошибок типа: "В целях повышения урожайности рекомендуется перекрестная перепрививка на 2-3 год" (вообще несуразица). Если есть чем перепрививать, почему это нельзя сделать в первый год (проще и надежней). Ну и, конечно, ничего кроме усмешки не может вызвать статья "Корейские яблоковидные груши", как я понял, это плоды сорта Зин-Ю. Наследственную форму не сохраняют, ко всему прочему обладают каменистостью, т.е. опробковением мякоти. Этот сорт проходит селекцию с европейскими сортами для устранения каменистости и улучшения вкусовых качеств. К тому же, он малозимостоек. В северных районах Кореи выращивают, в основном, сорта Ченсилле, Хвансилле и Свагобабе. В центральной части: Зин-Ю, Кильчу, Хэтжу, Яксу и др.

Итак, дорогие читатели и авторы "Фазенды" - давайте вместе пробиваться к истине. Вспоминать дедовские премудрости, находить новые, отметать ошибочные теории. Глядишь, пышнее зацветут наши сады, богаче будут урожаи.

Смородина - чемпион по витаминам

Всем хорошо известно, что черная смородина - своего рода чемпион по содержанию витамина С и уступает в этом только шиповнику. В 100 г ягод содержится до 400 мг аскорбиновой кислоты. Но ее может быть там и в четыре раза меньше. Такие резкие колебания зависят не только от сорта, но и от условий роста растений, их возраста, погоды, почвы.

Черная смородина скороплодная и высокоурожайная культура. При хорошем уходе ее кусты могут дать от 4 до 10 кг ягод. Однако садоводы часто жалуются, что получают урожай, не превышающий 1-2 кг. Это зависит от многих причин. Прежде всего, надо выращивать только высокоурожайные, устойчивые к вредителям и болезням сорта. Очень важна благоприятная погода в период цветения, так как в дождливую, холодную и ветренную погоду из-за плохого опыления ягод завязывается мало. Несмотря на то, что в наших садах большинство выращиваемых сортов самоплодны, при перекрестном опылении урожайность выше. Поэтому необходимо иметь на участке 2-3 сорта.

В отдельные годы даже при хорошем цветении и благоприятной погоде в кустах завязываются не все ягоды. Как правило, верхушки их пусты, а большое количество уже завязавшихся ягод осыпается. В чем тут дело?

Во время цветения и образования завязи растения расходуют большое количество питательных веществ из запасов, накопленных с осени. Но эти запасы ограниченны. И когда они иссякают, развитие идет за счет образования новых пластических веществ, вырабатываемых листьями. Очень важно, чтобы ко времени цветения кусты имели хороший листовой аппарат, активно работающие корни. А для этого почва должна быть рыхлой и влажной на всей глубине залегания корней, достаточно окультурена, хорошо заправлена удобрениями. Основная масса корней смородины располагается, в среднем, на глубине 35-40 см. А на почвах с неглубоким окультуренным слоем корни идут поверхностно, то есть, находятся в худших для роста и развития условиях. Ведь верхний слой часто пересыхает, и растения страдают от недостатка влаги.

Смородина при правильном уходе на одном месте может расти, не снижая урожая, 12-15 лет и более. Под смородину отводят пониженные, достаточно увлажненные участки с глубокими среднетяжелыми или легкосуглинистыми почвами, в которых грунтовые воды залегают не выше 1 м от поверхности. Предпочтительная осенняя посадка с шагом 1 м. При весенней посадке кусты развиваются слабее. Имеется три способа посадки - сплошное окультуривание почвы, ленточное и местное окультуривание, применяемое всеми садоводами-любителями.

Роют посадочные ямы диаметром 60 см и глубиной 30-35 см. Вносят перегной или компост (одно-два ведра на яму). Можно применять и навоз. Но часто в первый, а иногда и во второй год посадки он не дает эффекта, поскольку не успевает разложиться. Суперфосфат в чистом виде можно дать из расчета 200 г на кустик. Из калийных удобрений в первую очередь целесообразно применять древесную золу (400 г), а также 20 г мочевины.

На песчаных почвах ямы лучше рыть глубиной 40 см и сделать две прослойки (по дну ямы и на глубине 20 см) из компоста, навоза с глиной. Следует помнить - при высокой дозе удобрений необходимо обеспечить хорошую влажность почвы.

Новые посадки надо хорошо полить, замульчировать почву и в течение всего лета поддерживать во влажном состоянии.

Во всех случаях непосредственно к корням саженцев подсыпают почву без удобрения или с небольшим их количеством.

В первые три-четыре года, когда смородина вступает в период плодоношения, необходимо стремиться к тому, чтобы создать куст, способный в дальнейшем давать ежегодные обильные урожаи. Для этого осенью при перекопке или весной до первого рыхления под куст вносят 20 г мочевины, 30 г суперфосфата и древесную золу.

После первого весеннего рыхления под кустами раскладывают навоз. В первые три-четыре года 1,5-2 кг на 1 кв. м. Такого количества достаточно, если вносить его ежегодно. Лучше давать небольшие дозы каждый год, чем больше - через год.

Смородина - многолетний кустарник. Плодовые почки у него смешанные, т.е. они могут давать и ростовые побеги с листьями, и цветочные кисти. Наиболее развитые плодовые почки черной смородины располагаются на средней части побега, срок их активности 2-3 года, у красной смородины 4-5 лет. Не следует задерживать сбор плодов, так как это влияет на урожай будущего года.

Органические удобрения разбрасывают поверхностно в виде мульчи, а сверху присыпают рыхлой землей. За несколько лет почва на плантациях смородины обеспечивает хороший рост и плодоношение.

В дальнейшем надо только поддерживать созданное плодородие. При уходе за плодоносящей смородиной надо заботиться о том, чтобы регулярно возвращать в землю те питательные вещества, которые вынесены с урожаем. Ежегодно в посадочный круг вносят аммиачной селитры 60-80 г, суперфосфата - 60 г, хлористого калия - 40 г. Калийные и фосфорные удобрения вносят под осеннюю или весеннюю перекопку. Азотные удобрения легко растворяются и могут быть вымыты из почвы снеговыми или дождевыми водами. Поэтому рекомендуется треть их заделывать в почву весной, а две трети использовать в виде подкормок. Подкормку первый раз дают после цветения при наливе ягод, второй раз сразу после сбора ягод, когда закладываются плодовые почки урожая следующего года.

Почва в рядах и междурядьях во время сбора уплотняется и подкормка в это время особенно желательна. Эффективность ее повышается, если она совпадает с дождливой погодой или сопровождается поливом.

Ценна, как минеральное удобрение, древесная зола, особенно на кислых почвах. В течение лета почву в рядах смородины рыхлят по мере уплотнения. Важно это делать после сильных дождей и поливов, чтобы разрушить образовавшуюся корку. Если участок замульчирован, то почву под кустами в течение сезона рыхлить не надо.

ЗАЩИТА РАСТЕНИЙ ОСЕНЬЮ

Если для борьбы с **яблонной плодожоркой** в саду применялись ловчие пояса, сразу после уборки урожая их следует снять. Пояса, изготовленные из скоропортящихся материалов, сжигают, а пояса из мешковины окунают в кипящую воду, высушивают и хранят до следующего года.

Яблонная плодожорка

Кладки яиц **непарного шелкопряда** легко обнаружить на коре стволов деревьев у их основания, на пнях, на нижней части ветвей кустарника, строений, заборов. Они похожи на небольшие (2-3 см в диаметре) овально-круглые лепешки, покрытые плотным слоем желтоватых волосков, которыми самки укрывают яйца. Наиболее доступный способ - соскабливание металлическими скребками и ножами на подстилку с последующим сжиганием.

Большинство гусениц яблонной плодожорки зимует на нижней части штамба в трещинах коры, в щелях подпорок. При очистке деревьев от частиц отмершей коры с помощью тупых скребков, неповреждающих живую ткань коры, уничтожается значительная часть гусениц плодожорки. У самого основания ствола яблони, в поверхностном слое почвы зимуют жуки **яблонного цветоеда**. Весной они начнут подниматься по стволу к раскрывающимся почкам. Предупредить это можно, перекопав неглубоко с оборотом пласта вокруг корневой шейки.

В годы вспышки **парши** вскоре после уборки урожая плодовых деревьев яблони сортов, неустойчивых к этой болезни, целесообразно опрыснуть 5%-ным раствором мочевины (500 г на 10 л воды). Мочевина проникает внутрь зараженных листьев и вызывает гибель возбудителей парши.

К сожалению, немало вредителей и болезней заносится на участок с посадочным материалом. Корни саженцев могут быть поражены бактериальным раком. Это заболевание чаще поражает саженцы яблони и груши, но встречается и на малине, смородине, крыжовнике. Под влиянием бактерий корни у них начинают усиленно делиться, образуя на корнях и корневой шейке наросты и наплывы различных размеров. Но уж если вам попал такой саженец, тщательно осмотрев, наросты удалите. Корневую систему таких саженцев после обрезки продезинфицируйте 1%-ным раствором медного купороса (100 г на 10 л воды) в течение 5 мин. Затем хорошо промойте в воде.

Яблонный цветоед

Саженцы смородины, выращенные из черенков, возможно взяты с кустов, зараженных **махровостью**. Рассада земляники бывает заражена **земляничным прозрачным клещем** и нематодными болезнями. Покупая саженцы где попало, помните об этом. Кусты, зараженные махровостью, почти не плодоносят, цветки у них приобретают ненормальную уродливую форму, лепестки вытягиваются и становятся более фиолетовыми. На молодых побегах листья мельчают, ненормально вытягиваются вдоль и из пятилопостных превращаются в трехлопостные с грубыми жилками, более крупными резкими зубчиками по краям листовой пластинки. Листья часто приобретают темно-зеленую блестящую окраску и теряют специфический для смородины запах. Такие кусты необходимо уничтожить.

Синицы, горихвостки и другие насекомоядные птицы - лучшие помощники садоводов в борьбе с вредными насекомыми. Особенно полезны синицы, остающиеся у нас зимовать. Для их привлечения необходимо уже с осени вывешивать искусственные гнездовья (синичники). Зимой птицы будут укрываться в них от непогоды и могут остаться для гнездования в летнее время.

НА ПЕСЧАНЫХ ПОЧВАХ

Зачастую под приусадебные сады отводят участки с рыхлой песчаной почвой. Главными показателями, определяющими плодородие, а следовательно, и пригодность песчаных почв для возделывания тех или иных плодовых культур, являются содержание гумуса и глины; глубина и плотность подстилающих слоев; наличие грунтовых вод на глубине, доступной корням.

Считается, что для оптимального роста деревьев большое значение имеет наличие на глубине до 1 м более плотных влагоемких слоев. Это могут быть темноокрашенные или глинисто-песчанные почвы. Для всех плодовых пород почвы с содержанием глины 10% и более. Если верхний слой серый - значит, в почве есть гумус. И чем толще этот слой, тем почва богаче, хотя гумуса в песчанных почвах обычно мало.

В зависимости от содержания частиц размером менее 0,01 мм песчанные почвы делятся на рыхло-песчаные (0-5%), глинисто-песчаные (5-10%) и супесчаные (10-20%). Количество глиняных частиц в образцах можно определить в агрохимической лаборатории НПО "Жигулевские сады".

Постоянные грунтовые воды должны залегать не ближе 1,5 м от поверхности почвы. Очень важна скорость понижения уровня грунтовых вод, сказывающаяся на физиологическом состоянии плодовых деревьев. Есть места, казалось бы, ровные, (но это только на первый взгляд), постепенно переходящие в неглубокое блюдцеобразное понижение. В таких местах грунтовая вода находится у поверхности (0,6-0,8 м). При застойных грунтовых водах корни деревьев оказываются в анаэробных условиях. Это вызывает общее их угнетение, в последствии гибель.

Наиболее существенное влияние на состояние дерева грунтовые воды оказывают со второй половины мая, то есть, в начале интенсивного прироста однолетней древесины. Грунтовые воды условно делят на пресные, содержащие соли менее 1 г/л. и минерализованные - более 1 г/л. Первые, если в них содержится сода (это тоже не трудно определить лабораторным путем), богаты кислородом. Они даже полезны для развития плодовых культур, так как корни их на таких участках растут и поглощают воду в период вегетации. Большое значение при этом приобретает аэрация почвы. Хорошие результаты получаются при создании на дне посадочной ямы водоупорного слоя из чернозема или глины толщиной 15-20 см. Можно применить другой метод - на дно ямы на глубине 60-70 см. положить полиэтиленовую пленку или сделать описанную мной ранее подушку из бетона.

На некоторых участках влагоемкие слои располагаются на глубине 1 м и более. Каким образом приблизить корневую систему саженца к этому слою? Садоводы-любители уже проводят подобные эксперименты и не безуспешно.

На штамбообразователь (китайка с вставкой Прогресс, Шарлопай, Сибирская ягодная яблоня и сам Прогресс) прививается культурный сорт на высоте 1,5-1,7 м и заглубляется на 30-50 см выше корневой шейки. При такой посадке на песках кора на заглубленной части ствола не вымревает, идет нормальное утолщение штамба и даже образуются на штамбе всасывающие корни.

КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ ПРАКТИЧЕСКИ

Посадочную яму заправляют перегноем (18-20 кг) и компостом (2-3 части торфа и одна перегноя). К органическим удобрениям добавляют 25-30 г фосфорных и калийных. Органико-минеральную смесь перемешивают с почвой из поверхностного слоя и **засыпают яму до половины глубины. Затем ставят саженец и заполняют яму смесью земли и песка без минеральных удобрений. Перед посадкой корни саженца обмакивают в навозно-глиняную болтушку.**

На участках, где уровень грунтовых вод близок к критическому или уже достиг его, необходимо создать водопонижающий дренаж. В садах, подверженных весеннему затоплению, где невозможно построить закрытым горизонтальный дренаж, необходимо соорудить поверхностную дренажную сеть. Для этого осенью в междурядьях сада выкапывают дренажные канавы глубиной 0,5 м с общим уклоном в наиболее низкие места.

Плодовые культуры всех районированных и перспективных сортов на удачно подобранных песчаных почвах могут быть высокоурожайными.

ПОСТРОЙТЕ СВОЙ САД

Алексей Владимирович ХВОЙНИЦКИЙ
Самара

На сегодняшний день селекционерами создано множество новых, интересных сортов груши, пригодных для выращивания в средней полосе России. У нас на Средней Волге достаточное количество солнечного тепла летом позволяет выращивать большинство из них. Плоды набирают нужное количество сахаров, древесина вызревает к зиме и т.п.

Наиболее приятные по вкусу плоды у сортов, созданных на Россошанской зональной плодово-ягодной станции (Воронежская область) и в Центральной генетической лаборатории города Мичуринска (Тамбовская область). Те сорта, которые не страдают от засухи, можно выращивать в нашей области. К сожалению, деревья большинства из них подмерзают в зоне самых низких температур (примерно 0,5-1,0 метра над поверхностью снега), поэтому, чтобы не волноваться за здоровье дерева, нужно вырастить понравившийся вам сорт на зимостойком скелетообразователе.

Олег Михайлович Емельянов и Геннадий Викторович Курочкин подробно рассказывали на страницах "Фазенды" о технике этого приема применительно к яблоне, для груши - техника та же. Я здесь остановлюсь только на выборе сорта скелетообразователя.

Москвичи настойчиво советуют применять в этом качестве сорт Тема - уссурийско-западноевропейский гибрид, выдерживающий мороз в -45°С. На своем участке с тяжелой глинистой подпочвой я заметил почти ежегодное подопревание коры молодых деревьев сорта Тема ниже поверхности снега. В конце зимы - начале весны, когда, сменяющие друг друга циклоны с Атлантики приносят длительные оттепели, вода под снегом, не успевающая впитываться в промерзшую почву, губит клетки коры и камбия.

Возможно, здесь сказывается еще и раннее пробуждение клеток у сортов, близкородственных с грушей уссурийской (этот вид приспособлен к короткому сибирскому лету и поэтому весной очень рано начинает вегетацию).

Порывшись в литературе, я нашел подтверждение своим догадкам - подобные явления наблюдались в других регионах со сходным климатом. В частности, на севере Казахстана садоводы-любители описывают гибель взрослых деревьев сорта Тема от подопревания коры у корневой шейки.

Между тем, у нас в Среднем Поволжье есть прекрасный дичок груши с забавным названием - Кипарисовка. Все самарцы его не раз видели. Заросли Кипарисовки тянутся вдоль Московского шоссе от пр. Кирова до ул. Ташкентской. Эти деревья выдержали мороз 1978-1979 годов, "мокрая" зима им тоже нипочем. Биологическая совместимость при прививке культурными сортами хорошая и углы отхождения скелетных ветвей оптимальные.

Посеяв стратифицированные семена Кипарисовки весной или нестратифицированные (но обязательно в легкую почву) поздней осенью, вы обеспечите себя и своих знакомых сеянцами, которые на третий год можно привить нужным сортом в скелетные ветви на расстоянии не менее 20 см от ствола. Зимостойкие сорта, имеющие в "родственниках" уссурийскую грушу, во втором-третьем поколении необязательно прививать в скелетные ветви. Достаточно создать из Кипарисовки для защиты от подопревания штамбообразователь, и привить на второй год нужный вам сорт в одиночный побег на высоте примерно в 80 см. Скелетные ветви разовьются из побегов привоя.

Прививая малозимостойкий сорт на скелетообразователь, вы, возможно, потеряете год. Но выращивая тот же сорт от корневой шейки, рискуете потерять взрослое дерево, ибо оно может погибнуть даже в "нормальную" зиму от мороза, порадовав вас осенью вкусными плодами.

Ведь известно, что дерево, отдав все силы урожаю, не всегда успевает подготовиться должным образом к зиме.

Так что, уважаемые коллеги-садоводы, кто еще не научился прививке, не теряйте времени, осваивайте "хирургию" сада, "стройте" грамотно надежные плодовые деревья, и на рынок вы будете ходить только за мясом.

Черенки для прививок, сведения о происхождении сорта и вкусовых достоинствах вы можете получить в НПО "Жигулевские сады" у Кузнецова Анатолия Александровича. Желаю всем успехов.

7-10 стр.

Иван Васильевич АРГАТСКИЙ
Самара

Болезни яблони и груши

В этом году создались благоприятные условия для распространения опасных болезней - парши и плодовой гнили. Причина - большое количество осадков и невозможность своевременной борьбы с этими болезнями.

На плодах болезнь проявляется в виде темных, почти черных, резко очерченных пятен. Поражая плоды и листья, парша не только снижает урожай, но и отражается на его качестве. Плоды, особенно при раннем заражении, бывают уродливыми, иногда растекаются. Больные плоды хуже хранятся, быстро загнивают. Источником первичного заражения являются перезимовавшие пораженные листья. Сильному развитию болезни способствует прохладная дождливая погода.

Против парши обычно рекомендуется проведение опрыскиваний одним из препаратов: бордосской жидкостью (100 г медного купороса и 100-150 г извести), полихомом (40 г), хлорокиси меди (30 г), мочевиной (50 г), начиная с распускания листьев, после цветения, в период вегетации.

Плодовая гниль: больные плоды, совершенно не пригодны к употреблению. Болезнь на плодах появляется с первой червивой падалицей. Особенно быстро распространяется во влажную теплую погоду. Проникновение инфекции в плод происходит при повреждении плодожоркой, казаркой, птицами и градом. Инфекция попадает и в трещинки, образующиеся при поражении паршой. В борьбе с плодовой гнилью важное значение имеет и уничтожение мумифицированных плодов с осени. В течение всего лета - удаление больных плодов с дерева и падалиц. Падалицы надо запаривать скоту или закапывать в почву на глубину 50 см. Опрыскивание бордосской жидкостью (100 г медного купороса и 100-150 г извести) или хлорокисью меди (30 г) проводят при появлении первой червивой падалицы. Их надо мить несколько раз. В бордосскую жидкость можно добавлять кишечные и контактные яды для одновременной борьбы с вредителями и болезнями.

Как советовали предки

В журнале "Дело" за 1894 год даются советы садоводам по различным вопросам. Меня заинтересовал метод возделывания смородины и крыжовника. Привожу статью из журнала полностью.

"Самый обильный урожай дает кустарниковая форма, но под непременным условием, чтобы в одном кусте не имелось более десяти побегов, и притом последние должны быть разного возраста с тем, чтобы всегда имелась налицо и наиболее плодоносящая четырех-пятилетняя древесина, и молодая на смену ей. Достигается это постепенным выведением куста, с каковой целью придерживаются следующей системы: когда на следующий год по посадке одно- или двухлетнего семенного растения от корня вырастают несколько побегов, их вырезают **за исключением пары самых сильных**, у которых, равно как у главной оси и у ветвей материнского растения, обрезают верхушки. На следующий год оставленная пара побегов разветвляется; в ней вторично обрезают верхушки, а также обрезают их и у вновь выбранной пары из свежей поросли. Таким образом продолжают поступать до окончательного формирования куста, после чего уже ежегодно удаляют пару".

А теперь необходимо сделать некоторые выводы из приведенной цитаты.

Во-первых, сто лет назад были хорошо известны биологические особенности смородины и крыжовника.

Во-вторых, садоводы в те времена уделяли первостепенное значение правильной и регулярной обрезке, придерживались определенной системы. Своевременно заменяли устаревшие ветви молодыми, более продуктивными. С этой целью с момента посадки и в течение 4-5 лет с помощью обрезки формируется куст с ветками разных возрастов.

В-третьих, обрезка способствует не только более усиленному росту прикорневых побегов из подземной части куста (нулевых побегов), но и усиливает образование мощных боковых разветвлений, а это значит - увеличивает поверхность плодоношения.

В-четвертых, обрезкой также предупреждается загущение куста, улучшаются условия освещения всех его частей, что положительно влияет на урожайность куста в целом.

Но, к сожалению, сплошь и рядом возделыванию смородины и крыжовника на многих участках не уделяется даже минимального внимания: посадки заросли сорняками, почва не поливается и не перекапывается, старые побеги не вырезаются десятилетиями, смородину губят мучнистая роса и многочисленные вредители. И в этом немалая доля вины не только садоводов-любителей, но и ученых, которые в своих рекомендациях по выра-

щиванию смородины закладывают запас 1:2. Так, в практических рекомендациях садоводам-любителям, выпущенных Куйбышевским книжным издательством в 1987 году на стр.160 черным по белому записано, "что к пятому году куст черной смородины должен иметь 14-18 скелетных веток", т.е. почти в два раза больше, чем рекомендовали 100 лет назад наши предки. Считаю, что никаких оснований у современных ученых к этому нет. Отсюда - загущение, низкие урожаи, мелкая ягода, болезни и вредители, поиски новых высокоурожайных сортов. И все повторяется сначала. На соседних со мной участках садоводы-любители жалуются на почву. У них смородина совсем не плодоносит. Мне же жаловаться не приходится. Смородина плодоносит хорошо. В 1991 году осенью я высадил черенки черной смородины сорта "Крупноплодная" и красной смородины "Красный крест". А в этом - 1993 году, на молодых кустиках уже есть ягоды. Этого удалось добиться за счет двухкратной прищипки побегов в июне и августе. Ягод пока немного, но важен опыт, который удался. Этому способствовали благоприятные условия для роста и развития растений.

Выкорчевал за четыре часа

Каждый знает, что выкорчевать дерево в своем саду всегда тяжело. И морально, и физически. Я наблюдал, как один садовод любитель, срезав яблоню сразу после плодоношения и превратив ее в некое подобие скифской "бабы", все остальное лето "боролся" с ней. Каждую субботу и воскресенье опускался в котлован, отыскивал корни, пытался их рубить и только к осени одолел дерево. Но сколько это стоило трудов.

Мне предстояло выкорчевать две тридцатилетние яблони. Диаметр стволов около 40 см. Деревья предварительно обрезал, оставив большое плечо ствола, чтобы легко было его раскачать и оборвать глубоко залегающие корни. Для работы понадобились острая неширокая садовая пила, секатор с длинными ручками, лопата и ведро.

Сначала раскопал на глубину штыка лопаты приствольный круг диаметром около 1,5 метра. Потом струей воды из шланга размыл землю в этом кругу. Вода, размывающая корни на склоне, самотеком ушла вместе с землей через сделанную заранее канавку. Частично пришлось вычерпывать ведром. При такой технологии корни были хорошо видны, работа шла не вслепую.

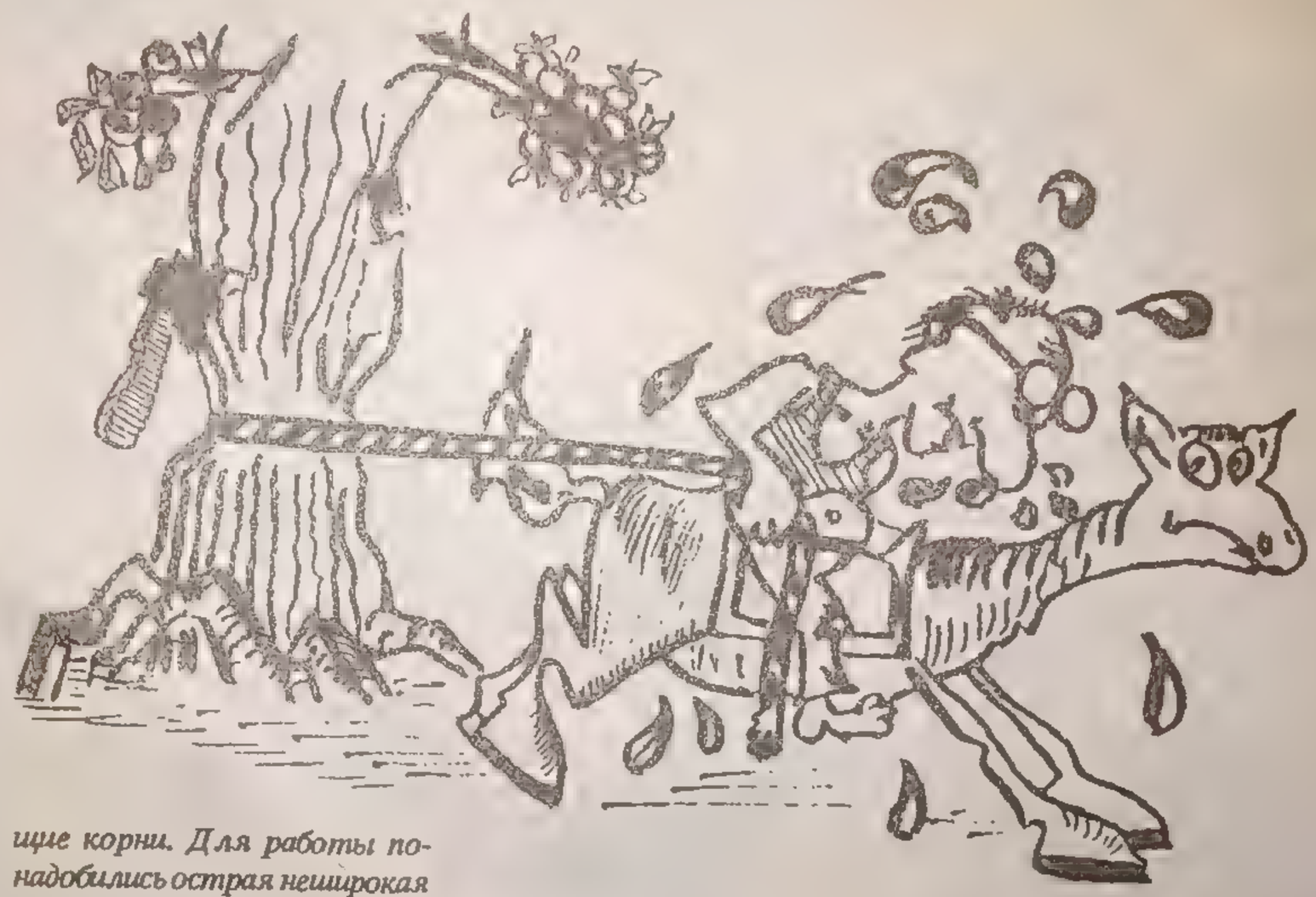
Корни обрезал пилой, непременно делая на каждом из них два распила. Вырезал и "чурбачки" длиной 5-10 см для того, чтобы при раскачивании корни не пружинили и не упирались. Так постепенно вырезал все боковые корни, а вертикальные, идущие круто вниз, надрывал при наклоне дерева из стороны в сторону. В итоге без тяжелых физических усилий выкорчевал старые яблони за четыре часа.

Ящик-растильня

Всем известно, что хрен может заполнить весь участок. Оттого и приходится порой с ним вести борьбу как с сорняком. Мой сосед по даче много лет использует самоделку, которая не позволяет расползаться корням хрена. Решил воспользоваться этим опытом и я. На участке смастерил две растильни из обычных ящиков. Борта их нарастил до 1 м. Можно использовать сразу два ящика, удалив дно у одного из них и поставив их вертикально друг на друга. Подойдут фанера, любые доски. Осенью ставлю растильню на отведенное место, заполняю питательной землей с грядок, добавляю песок и перегной. Ранней весной нарезаю 7-10 сантиметровые черенки хрена и под небольшим углом сажаю их в подготовленную землю на глубину, равную отрезку корня. Сверху посадку мульчирую торфом или перегноем с песком.

Поливаю в течение лета умеренно, но и не пересушиваю почву, иначе вода будет скатываться вдоль стенок устройства. В первый год я допустил ошибку: не положил под ящик лист старой жести. И корни пронизали метровый слой грунта и поползли во все стороны. Пришлось их тщательно выкапывать и выбирать. В дальнейшем лист жести избавил от этой трудоемкой работы. Утечку воды устранил с помощью пленки, которую разместил по углам ящика. И еще деталь: по углам тумбы почву необходимо немного утрамбовать.

Теперь в двух ящиках-растильнях хрен выращиваю в двухлетнем обороте. Продуктивных корней получаю достаточно много. Извлекать хрен из грунта легко. Ящики осенью валю на землю и выбираю корни. Затем ставлю их на место и снова заполняю грунтом. Один из ящиков, в котором растения зимуют, с осени укладываю набок, под снегом хрен хорошо переносит невзгоды. Весной ящик ставлю в рабочее положение. В каждое приспособление высаживаю до 20 черенков.



Вкусные черешки

Много лет выращиваю ревень сортов Виктория и Крупночерешковый. Заморозков ревень не боится. Вредителями и болезнями почти не поражается. Растение это многолетнее, на одном месте растет до 15 лет. Но наибольший урожай оно дает в первые 6-8 лет, после чего корневище нужно делить и пересаживать. Черешки ревеня можно получать уже через 25 дней после схода снега, то есть в мае, когда особенно ощущается острый недостаток в овощах и фруктах. При выращивании под пленкой урожай можно получать на неделю раньше.

Ревень относится к десертным культурам. Черешки его листьев обладают приятным кисловатым вкусом. В черешках содержится яблочная кислота, витамины, сахар, микроэлементы.

И вот что характерно: яблочной кислоты в ревене в два раза больше, чем в яблоках, и в четыре раза больше, чем в грушах. По содержанию аскорбиновой кислоты ревень превосходит многие сорта яблок и груш.

Черешки ревеня с успехом заменяют ягоды и фрукты в весенний период. Из них приготовляют кисели, компоты, варенье, соки и квас.

Ревень растет на хорошо удобренных перегноем плодородных почвах. Предпочитает суглинистые южные склоны. Сырых мест не переносит. Кислые почвы надо произвестковать. Перед посадкой корневищ почву обрабатывают на возможно большую глубину (до 40 см). На квадратный метр не менее 8-12 кг органических удобрений и 80 г минеральных. Размножают ревень, в основном, делением корневищ (семенами его разводят редко). Корневища выбирают здоровые, не моложе 3-4 лет. Каждая часть корневища должна иметь одну-две крупные почки и хорошо развитые корни.

Посадку лучше делать сразу, свежие раны надо присыпать мелким древесным углем. Посев семенами делают рано весной. Расстояние между бороздками 20 см. Глубина бороздок 3 см. Посевы мульчируют перегноем и торфом. Примерно через 2 дня появляются всходы. Растение за лето не менее двух раз прорежают, оставляя между растениями 15-20 см. Уход за рассадой сводится к прополке, рыхлению, однойдвум подкормкам минеральными удобрениями и навозной жижей. Посадку ревеня на постоянное место лучше делать осенью, в начале сентября, когда пожелтеют листья. При ранневесенней посадке корневищ урожай получается уже на следующий год. При посадке рассады - на год позже. Сбор урожая проводят до июля, не чаще одного раза в неделю. В холодильнике черешки могут храниться в целофановых пакетах 3-5 дней. Одна грядка (5-7 кв.м.) этого овоща вполне обеспечит потребность семьи.

Нитраты-нитриты

Слово "нитраты" знакомо многим. Это соли азотной кислоты, хорошо растворимые в воде. При нагревании нитраты переходят в нитриты с выделением кислорода. Нитраты, накапливаемые в растениях - это естественное физиологическое явление. Главное, чтобы они не были в растениях в избыточных количествах, достигающих токсических уровней. Чтобы избежать этого, необходимо регулировать количество минерального азота и создавать условия наиболее продуктивного использования поступившего азота на формирование органического вещества, то есть урожая.

Разные виды растений при одинаковых условиях могут накапливать различные количества нитратов. Повышенной способностью при этом обладают салат, шпинат, капуста пекинская, ревень, редька, петрушка, редис и др. Минимальное количество нитратов накапливают томаты, баклажаны, репчатый лук. При нормальных условиях выращивания нитраты, как правило, совсем не накапливаются в плодах яблони, вишни, сливы, в ягодах смородины, крыжовника. Если же они там появляются, то только в результате резкого нарушения условий питания. Нитраты сосредоточены главным образом в вегетативных органах (лист, стебель). Овощные растения семейства тыквенных (кабачок, патиссоны, огурцы, тыквы, дыня, арбуз и др.) характеризуются повышенной способностью к накоплению нитратов в плодах. Из корнеплодов наибольшее их количество накапливает свекла. Значительные колебания в содержании нитратов наблюдаются и по азотам. Так, огурцы сорта Апрельский накапливают нитратов в 3 раза больше, чем Московский, столовая свекла Египетская - больше, чем Шантане, Бордо, Морковь Нантская накапливает их в 2 раза больше, чем Шантане (М. Прокошева, кандидат сельскохозяйственных наук. "ПХ", N 6, 1989 г.).

Специалисты считают, что для того, чтобы снизить содержание нитратов в растительной продукции НЕОБХОДИМО:

Провести агрохимический анализ почвы и вносить органические, минеральные удобрения и известь на основании соответствующих рекомендаций.

Не вносить чрезмерно высоких доз азотных удобрений. За 1-2 месяца до уборки вообще прекратить их внесение.

Избегать загущения посевов, засоренности, которые снижают освещенность растений, а следовательно, и интенсивность фотосинтеза.

Зеленые культуры выращивать без применения азотных удобрений.

Подзимние посевы таких культур позволяют получить раннюю продукцию с невысоким содержанием нитратов.

Какое влияние оказывают нитраты на здоровье человека?

У здоровых людей они быстро всасываются и также быстро выводятся из организма. Но при переходе нитратов в нитриты происходит химическая реакция с гемоглобином крови, образуя вредные соединения. Наибольшую опасность это представляет для детей грудного возраста. Нитраты могут поступать в организм человека не только с растительной пищей, но и с водой.

В мешках или бочках

На сырых и переувлажненных участках можно хранить картофель или овощи в прочных полиэтиленовых мешках или емкостях, например, в бочках, прикопанных и утепленных сухим листом, торфом, опилками. Сверху такое простейшее укрытие накрывают полиэтиленовой пленкой и засыпают огородной землей, так, чтобы узел мешка (или верхняя часть бочки) превышали отметки земли на 15-20 сантиметров, в этом случае талые воды не попадут в хранилище. Вентиляцию обеспечит пучок из 5-7 хворостин, связанных вместе, вставленных в узел мешка и прихваченных бечевкой. Для вентиляции можно также использовать полиэтиленовую трубку или шланг (20-30 мм).

О смородине

Часто можно слышать от садоводов-любителей о том, что на их участках черная смородина плохо плодоносит или не плодоносит совсем.

Мне приходилось сталкиваться с фактами, когда по неопытности дачник привез из одного района в другой почти бесплодную черную смородину. Выход мы нашли. Срезав куст на пенек размером 3-4 см., я перепривил смородину другим сортом, которая хорошо плодоносила.

Готовьте погребок

Во время хранения овощи и плоды поражаются многочисленными болезнями, что вызывает значительные потери урожая. Интенсивность развития болезней зависит как от условий хранения продукции, так и от технологии возделывания культуры, сортовых особенностей и т.д.

Поэтому, чтобы сохранить урожай, следует применять целый комплекс мероприятий.

Одним из основных среди них является подготовка хранилища. Ежегодно перед закладкой нового урожая хранилище очищают от растительных остатков и всякого мусора, просушивают, ремонтируют, заботятся о вентиляции, заделывают норы грызунов.

Все деревянные разборные полки и стеллажи выносят и моют горячим раствором кальцинированной соды. Для дезинфекции стены белят известью с добавлением медного купороса (100 г на 10 л известкового раствора). Лучше брать свежегашенную известь и белить не менее двух раз. Появившуюся плесень удаляют 10% раствором медного купороса. Этим же раствором поливают полы хранилища или посыпают их известью-пушенкой слоем 0,5-1 см.

Обеззараживать помещения хранилища можно также хлорной известью (200-300 г на 1 кв.м) с последующим просушиванием в них серных брикетов (25-30 г на 1 кв. м).

Для уничтожения насекомых, а также возбудителей грибных заболеваний в хранилище применяют пары, образующиеся при гашении извести. На каждые 10 кв.м. объема хранилища берут 3 кг негашенной извести, засыпают ее в бак или бочку, затем заливают холодной водой. После выхода из хранилища люк и двери тщательно заделывают глиной. Через сутки хранилище открывают и проветривают. Обработку повторяют через 7-10 дней. Подготовку к хранению овощей и плодов следует начинать задолго до их уборки.

Для хранения пригодны плоды сортов, отличающиеся продолжительной лежкостью. Условия выращивания в значительной мере влияют на сохранность продукции при зимнем хранении.

Овощи, выращенные на заболоченных, глинистых, а также сырых пойменных почвах, бывают менее лежкими, чем на супесчаных и суглинистых. Насыщение грунта неперепревшим навозом и азотными удобрениями тоже приводит к большим потерям продукции. И обильные поливы за две-три недели до уборки нежелательны. Они могут повлечь сильное загнивание продукции уже в начале хранения.

Продукцию убирают в погожие дни, чтобы можно было ее обсушить, обязательно зрелую.

Перелопатить компост - дело малоприятное

Чтобы избежать трудоемкой работы, я на протяжении многих лет компостную кучу делаю так. При заполнении загородки для компоста примерно на равных расстояниях ставлю в землю колья диаметром около 10 см длиной и равной высоте компостной кучи. Размер моей загородки 1,5х1,2 м. Для нее достаточно трех кольев. Как только засыпал и слегка уплотнил растительные остатки, колья вынимаю. В образовавшиеся отверстия свободно проникает воздух. Если надо пополнить кучу, то опять колья вставляю в отверстия и снова потом вынимаю. И так все лето. Компост хорошо вызревает и мало чем отличается от того, который получается при обычном способе приготовления с постоянным перелопачиванием.

Уважаемая редакция!

Я хоть и садовод-овощевод с большим стажем, но газету вашу читаю с удовольствием. У меня к вам просьба. Может, у вас и проходили объявления раньше. Мне нужна актинидия-колюмикта - женские экземпляры (прошлый год вымерзли, остались одни мужские). Могу купить, могу обменять на цветы (астильба - розовая и сиреневая, голубая ромашка, гортензия метельчатая розовая, монтбреция, лук декоративный, безвременник, клематис; из лекарственных: родиола розовая, девясил высокий, моралий корень, лимонник китайский, есть еще кое-что любопытное).

Что касается хранения чеснока. Я тоже долго мучилась: все время почти весь урожай высыхал. И вот уже два года я храню его на кухне в стеклянных трехлитровых банках, завязанных х/б материалом в 2-3 слоя. И отхода практически нет, при условии, что чеснок собран вовремя. Я определяю его так: когда он начнет выбрасывать стрелки, их срезаю, оставляю одну контрольную, когда она раскроется полностью, выкапываю чеснок. Сначала пару головок посмотреть, как они одеты и, в зависимости от этого, можно выкапывать или чуть повременить.

443092, г. Самара, ул. Каховская, 8-25. Киселева Галина Федоровна. Тел. 29-95-28 (раб.), 25-33-45 (дом.).

Что посадишь, то и выкопаешь

В прежнем колхозе им. Крупской ежегодно на семена закладывали осенью в хранилище по полторы, а затем и по две тонны картошки на посадку. Урожай амбарный был где-то 120-130 центнеров с гектара. Фактический урожай - 100 центнеров. В шестидесятых годах на пришкольном участке Солнечнополянской школы мы с учениками пятого класса решили провести опыт по отбору и посадке клубней от самых урожайных кустов. В посадке был сорт Лорх. В следующем году также провели отбор самых урожайных клубней. У одного клубня он уже был 1500 г.

При учете на третий год самые урожайные клубни от одного куста весили 1 кг 950 г, а в среднем урожай с отборных клубней был 1 кг 500 г. Отбор клубней на семена надо делать сразу осенью, при выкопке картофеля. Причем на семена уж никак не должны попасть клубни с пораженных кустов. В среднем общий урожай увеличился в три раза, и составил 60 центнеров с гектара, т.е. в пять раз выше колхозного. На днях я получил сообщение от одной самарянки. От обычно всеми принятой технологии посадки картофеля в засушливом 1992 году был получен урожай от сорта Бронницкий в 20 раз превышающий вес посаженных клубней. Это можно считать рекордом, достойным уважения.

Новый московский сорт Бронницкий стоит на первом месте по урожайности, не уступая в этом немецкому сорту Адретта. Но, видимо, потенциал урожайности у картофеля высокий. Я прочитал в газете "Дачники" N. 4 1993 года о том, что дачница Е. Мамонова из Киева вырастила небывалый урожай картофеля в 1992 году весом в одну тонну. А затратила на посадку всего двадцать штук картофелин.

Как известно всем, накопился целый букет заразных грибковых болезней, чему способствовал ежегодный передел земли. Надо через 2-3 года менять места посадки и омолаживать и оздоровлять сорт путем посева семян, образующихся после цветения в виде зеленых горошин. Дать этим зеленым горошинам отлежаться в комнате до января, выбрать семена и в конце февраля посеять на рассаду в ящик, как помидору. Высаживать рассаду надо в глубокие ямки во время посадки клубней в грунт. Укрывать под пленку как ранние помидоры. Остальной уход такой же, как за всей картошкой. В первый год клубни мелкие, их много, на будущий год они дадут здоровые крупные клубни.

Чеснок-чесночина, выше тебя нету чина

Не побереглась молодая дачница, носом хлюпать начала и сразу вспомнила про спасительный чеснок. Достала из кладовки коробку, и ахнула, эх ты чеснок-чесночина и что же ты весь высох, да попортился, дурачина! Была раньше русская пословица: "Сама себя раба бьет, что добро не бережет". Но вот опытная дачница С. Светланова не осуждает молодую и в газете "Наша дача" N 1 - 1993 г. дает свой совет, как сохранить чеснок. Сложите чеснок в холщевый мешочек, плотно его завяжите и вложите его в другой полиэтиленовый. Но его не завязывайте и чеснок будет хорошо храниться при обычной комнатной температуре. Конечно, перед укладкой в мешочек головки чеснока надо хорошо просушить.

Второй способ. Растопите парафиновую свечу, и держа головку чеснока за стебелек, окуните ее в теплый, но не

горячий парафин. Затем сложите в банки или коробки.

И еще. В банку или кастрюлю насыпьте на дно крупной соли, наложите слой головок чеснока и, пересыпая солью каждый слой, заполните посуду доверху. Верх засыпьте слоем 2 см, как и нижний.

Если у кого из самарских хозяек есть другие способы хранения чеснока и посевного лука - севка, было бы весьма приятно узнать об этом всем молодым да и более опытным хозяйкам.

В. БЕССМЕРТНОВ.
с. Ширяево

Мелкий надежнее

Уважаемая редакция газеты "Фазенда".

Многих читателей интересует, как сохранить чеснок.

В последнем номере "Фазенды" написано, что нужно кончик (донце) чеснока подержать над пламенем горелки и все. Стрелкующийся осенний чеснок все равно плохо хранится, а весенний (нестрелкующийся) хранится хорошо, но мелковат и капризен в посадке. Но я развожу его.

Посылаю старые рецепты переработки чеснока, которыми сама пользуюсь, передала опыт сотрудникам своего предприятия Ростекстильторг. Думаю, читателям "Фазенды" понравится.

С уважением,
Тамара Александровна
ГЕРАСИМОВА

ЛОЗИЖАН *- восточная приправа.*

400 г чеснока, 100 г подсолнечного масла, 20 г красного молотого перца или 25 г черного молотого перца.

Чеснок растолочь. Масло перекалить, снять с огня, немного остудить, добавить толченый чеснок и, часто помешивая, охладить до комнатной температуры, затем добавить перец. Хранить в стеклянной плотно закрытой посуде в холодильнике. Хороша к мучным блюдам, супам (можно подсолить).

ГАСКОНСКОЕ МАСЛО *(15 зубчиков чеснока, 4 ст. ложки топленого свиного сала или говяжьего жира).*

Опустить чеснок в кипящую соленую воду на 1 мин., откинуть на сито, растолочь с салом или жиром, посолить. Подавать к бобовым, грибным, овощным (баклажаны) блюдам.

А также сушеный чеснок. В целом виде зубчики или предварительно раздавленные или мелкорезанные растирают в порошок и смешивают с пылевидной сухой солью (1:1), в результате получается так называемая чесночная соль. В этом виде чеснок при хранении в стеклянной, герметически закрытой посуде, годами сохраняет свое качество и удобен для всех видов блюд (супы, холодные, горячие, салаты).

Светлана Федоровна ТИМОФЕЕВА
Самара

Что летом родится, зимой пригодится...

В редакцию "Фазенды" приходят письма от начинающих огородников с просьбой рассказать о простых и доступных (но в то же время оригинальных!) способах заготовки овощей на зиму.

Постараюсь, основываясь на рецептах друзей, своих собственных, на книгах И.Н.Ращенко "Домашние соленья, варенья и маринады", П.И.Петренко "Консервы домашнего приготовления", В.С.Михайлова "Растения на Вашем столе" и целом ряде других изданий, ответить на ваши вопросы.

ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

Витаминный салат

Взять 5 кг белокачанной капусты, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 1 кг красноплодного сладкого перца. Ко всему этому добавить 350 г сахарного песка, 4 столовые ложки соли, 0,5 л 9%-ного уксуса и 0,5 л растительного масла.

Овощи измельчить ножом или потереть на крупной терке, сложить в большой эмалированный таз и посыпать сахаром и солью, затем сдобрить уксусом и маслом. Массу салата осторожно перемешать, стараясь не мять ленточки капусты, иначе она преждевременно выделит сок. Теперь остается разложить салат в чистые трехлитровые банки, утрамбовать деревянной скалкой. А через три дня банки закрыть капроновыми крышками, после чего заготовку поставить в погреб (или холодильник). Ассорти хранится долго и вкуса не теряет.

Салат из зеленых томатов

Очистить, промыть и нарезать мелкими дольками 3 кг зеленых томатов. Натереть на крупной терке 1,5 кг моркови, нарезать кружочками 1,5 кг репчатого лука. Все вместе сложить в эмалированную кастрюлю, добавить 100 г соли. И оставить все это на 10-12 часов. Теперь приготовим маринад. В эмалированную кастрюлю вливаем 300 г растительного масла, 300 г столового 9%-ного уксуса, добавляем 300 г сахарного песка, 5-6 горошин черного перца и столько же лавровых листиков. Маринад ставим на огонь и доводим до кипения.

Слив излишки жидкости из салатной массы, вливаем в нее горячий маринад, все тщательно перемешиваем и ставим на огонь. После того, как масса закипит, следует, помешивая, варить ее 30 минут.

В чистые сухие стеклянные банки выкладываем горячий салат, закрываем обычными пластмассовыми крышками и укутываем в одеяло. И держим, пока не остынут. После этого салат готов к употреблению.

Томаты в яблочном соку

Подготовленные томаты уложить в банки, залить кипящим яблочным соком (на 1 л сока 1 стол. ложка соли). Стерилизовать 8 минут. Закатать крышками. Хранить в прохладном месте.

Пикантные томаты

Отобрать помидоры средней спелости и уложить их в банки. Перезрелые помидоры хорошо промыть, собрать в кастрюлю, поставить на огонь и довести до кипения. Когда помидоры станут совсем мягкими, протереть их через сито.

В полученный сок-пюре положить (на 2,5 л) соли - 2 стол.ложки, сахара - 4 стол.ложки. Смесь размешать и поставить на огонь. Когда сок закипит, тотчас

положить в него 1/4 стакана мелконарезанного чеснока и столько же тертого хрена, а также 250 г сладкого перца, два раза пропущенного через мясорубку. Этим горячим набором залить банки с отобранными помидорами.

Пастеризовать банки: 3-литровые - 20 минут, литровые - 15 минут, и сразу укупорить.

Баклажаны на зиму

Баклажаны вымыть, удалить плодоножки, сбланшировать, не переваривая, наколоть в нескольких местах вилкой и положить на ночь под пресс.

С вечера приготовить рассол: на 1 л воды - 2,5 стол.ложки соли, все прокипятить, остудить.

Утром баклажаны вынуть из под пресса, нашпиговать чесноком и сложить в ведро или кастрюлю. Сверху положить кружок, гнет и залить рассолом. Через 10-12 дней баклажаны готовы. Их надо нарезать и вместе с луком заправить растительным маслом. Для длительного хранения баклажаны разложить по банкам, простерилизовать и закатать.

Лук маринованный

Маринуют мелкитй лук диаметром 1-2 см. Можно мариновать и крупный лук, нарезанный кружочками.

Свежий лук очищают, бланшируют в кипящей воде 2-3 мин., охлаждают и укладывают в банки.

Маринад: на 1 л воды берут 50 г соли, 50 г сахара, 2 стол.ложки уксусной эссенции.

Стерилизуют литровую банку 20 минут.

Чесночная заправка сухая

Для приготовления сухой чесночной заправки используют мелкий чеснок, не подлежащий долгому хранению. Зубки чеснока чистят и режут мелкими дольками. Сушить его надо на открытом воздухе, а лучше у батареи центрального отопления.

Сухой чеснок дробят в кофемолке вместе с сухим корнем петрушки, добавляют молотый красный жгучий перец. Все перемешивают, добавляя мелкую соль по вкусу.

На 200 г молотого чеснока берут 2 стол. ложки молотого перца и 3 стол. ложки молотой петрушки. Заправку хранят в стеклянных банках с завертывающейся крышкой при комнатной температуре.

Свекла с яблоками

Состав продуктов: 3 свеклы, 10 яблок средней величины, 2 головки чеснока, 1/4 корня хрена.

Свеклу и корень хрена очищают, моют и нарезают кружочками. Яблоки тщательно моют. Свеклу и яблоки укладывают слоями (первый слой - яблоки, второй - свекла и т.д.) В каждый слой добавляют несколько зубчиков очищенного чеснока и корень хрена. Подготовленные овощи и яблоки заливают заливочной жидкостью, для приготовления которой в кипяченую воду комнатной температуры добавляют соль (из расчета на 1 л воды 1 чайная ложка соли) и смешивают до полного растворения. Выдерживают овощи и яблоки при комнатной температуре 2-3 суток. Далее ставят в погреб или холодильник. Через неделю свекла и яблоки готовы, их можно использовать в пищу.

Ну вот, пока и все.

Приятного вам аппетита!

Северный лимон

Многие садоводы-любители посадили на своих участках айву японскую (хеномелес). Сначала приобретали как экзотическое растение, клюнули на рекламу. Вот уже и кусты начали цвести, появились первые плоды, но пришло первое разочарование, т.к. плоды оказались несъедобными. Надо сразу же сказать, что разочаровываться рано. Яйва японская действительно очень полезное растение с массой достоинств. Помимо высоких декоративных качеств яйва японская ценится как высоковитаминное плодовое растение. Ценность плодов определяется высоким содержанием в них моносахаров, комплекса витаминов и других биологически активных веществ. А по содержанию витамина С они не уступают лимону. Не зря хеномелес называют "северным лимоном". Лекарственные препараты из плодов принимают при склерозе и гипертонии, ангинах. В лекарственных целях применяют и листья. В литературе встречаются сведения, что сок плодов способствует выведению из организма радиоактивных веществ.

Из плодов айвы японской получают удивительно ароматные варенья, компоты, соки, сиропы. Мы добавляем резанные плоды в разные плодово-ягодные консервы. Очень любим сладкие помидоры с 3-5 "яблоками" хеномелеса, которые придают помидорам великолепный аромат и вкус. Айва улучшает вкус и аромат яблочных компотов и варенья..

Кроме кулинарных достоинств, хеномелес является одним из лучших карликовых подвоев для груш. Благодаря крепкой корневой системе ее можно использовать на рыхлых почвах против эрозии.

Не спешите выбрасывать плоды "северного лимона". При соответственной обработке, они значительно обогатят ваш стол.

О. ТОКАРЕВА.

Питомники ОПХ "Куйбышевское"

продают саженцы плодово-ягодных культур

18 км Московского шоссе,
опытная станция
по садоводству
Телефоны 56-46-33, 56-88-70

Яблони осенне-зимних сортов
Черная смородина новых сортов
Малина Новость Кузьмина, Ранний сюрприз
Саженцы винограда 15 районированых сортов
Вишни, сливы разных сортов
Саженцы комнатного лимона
Земляника

Куйбышевский плодопитомник
пос. Зубчаниновка,
ул. Юридическая, 68
Телефон 22-88-27

Яблони Лобо, Жигулевское, Дочь Папировки, Северный Синап, Московская грушовка, Мельба, Конфетное, Золотое летнее, Спартак, Куйбышевское
Слива Евразия, Мирная, Куйбышевская ранняя
Вишня
Смородина

"Садовод"
Похвистневский район,
станция Подбельская
Телефон 6-11-36

Яблони зимних сортов
Малина Ранний сюрприз, Награда, Самарская плотная
Смородина - новые перспективные сорта
Вишня
Слива

Богдановский питомник
Кинельский район,
с. Богдановка

Яблони Спартак, Антоновка, Боровинка, Июльское Черненко, Акаевская красавица
Смородина Загадка, Сеянец голубки, Память Мичурина
Малина Ранний сюрприз
Слива

Ягодинское ОПХ
Ставропольский район,
с. Ягодное

Яблони на полукарликовых подвоях, Кутузовец, Спартак, Московская грушовка, Дочь Папировки
Слива
Вишня
Смородина
Малина

Екатериновский
плодопитомник
Безенчукский район,
с. Екатериновка

Яблони зимних сортов Куйбышевское, Спартак, Кутузовец, Жигулевское, Антоновка
Смородина - новые сорта

Плодосовхозы
НПО "Жигулевские сады"
приглашают желающих на сбор яблок осенне-зимних сортов
(с выездом в хозяйства).

Договор заключается на 2-3 недели, оплата продукцией.

с. Екатериновка Безенчукского р-на, с. Арзамасцевка Богатовского р-на, с. Новая жизнь Кошкинского р-на, с. Старый Буян Красноярского р-на, ст. Подбельская Похвистневского р-на, с. Богдановка Кинельского р-на, г. Октябрьск (плодосовхоз Костычевский) Сызранского р-на, п. Кашпировка Сызранского р-на, с. Малая Царевщина (Сокское ОПХ) Красноярского р-на

За справками обращаться в НПО "Жигулевские сады": проезд автобусом № 45 с 18 км Московского шоссе.

Телефоны: 56-46-33, 56-85-88, 56-59-87

Вниманию дачников!

Предприятие "Декоративные культуры"

НАЧИНАЯ СО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ СЕНТЯБРЯ
РЕАЛИЗУЕТ ПОСАДОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

ДЕРЕВЬЯ И КУСТАРНИКИ

Рябина обыкновенная
Черемуха виргинская
Каштан конский
Яблоня сибирская
Боярышник штамбовый
Ель колючая
Туя западная
Боярышник обыкновенный
Виноград дикий
Спирея бумольда, иволистная, японская, рябинолистная, вангутта

Жасмин
Барбарис пурпурный
Роза моршилистная (шиповник)

Дереп красный
Тамарикс
Бузина красная
Магония подуболистная
Сирень привитая
Роза корнесобственная в горшочках (для офисов и открытого грунта)

КОМНАТНЫЕ КУЛЬТУРЫ

(продажа круглогодично)

Бильберия
Фикус мелколистный
Туя горшечная
Иризине комнатная
Юстиция узколистная
Филодендроны
Розмарин
Аспарагус Шпренгера
Колеус

Адрес: 443002, г. Самара, Ракитовское шоссе, предприятие "Декоративные культуры".

Проезд:

Автобусом N 1 до ост. "18 км Московского шоссе", затем пешком по Ракитовскому шоссе от поста ГАИ в сторону Самарской ТЭЦ.

Автобусом N 58 из 15 мкр. до ост. "Декоративные культуры".

Телефоны: 58-63-82 (секр. директора)
58-10-09 (гл. агроном)
58-10-77 (отдел реализации)

Приглашаем на работу:

трактористов водителей

Меняю

1-комн. кооп. выпл. кв., 2 эт. 4-эт. дома, балк., тел., благоустр., в центре Ташкента - на равноцен. кв. в Самаре. Возм. вар. Тел. в Самаре 51-83-25, Алик.

2-комн. кв. 33,3 кв. м, 10 эт. 12-эт. дома на поляне Фрунзе - на 2-комн. кв. ближе к городу. Тел. 63-35-59 с 8 до 17 час. Просить Татьяну.

Комн. 16 кв. м в пос. Петра-Дубрава - на комн. или 1-комн. кв. в любом р-не города по договор. Тел. 36-38-06, с 18 час.

Сруб. дом 45 кв. м в Богатое, горяч.-холод. вода, санузел, электропечное отопл., баня, кирп. гараж, сад 30 соток, река, лес - на кв. в Самаре. Тел. 52-62-58.

Трактор Т-40-АП 1980 г вып. - на легковой автомобиль. Обр.: с. Лопатино, Волжский р-н, ул. Братьев Глубоковых, 5. Тел. 37-47-1-01

2-х комн. кв. в Бугульме (Татарстан) - на 1-2-х комн. кв. в Самаре. Тел. 38-28-82, с 18 час

Продаю

Дачу с участ. 6 сот., деревья, вода, дерев. дом, емкость в Алексеевском массиве и участ. 18 сот. в с. Георгиевка. Тел. 59-65-15.

Щенков дога черного окраса от импортн. производит. Внуки чемп. мира. Тел.: 66-56-20, 66-70-30.

Стен. блоки 400х200х200. Обр.: Мясокомбинат, Коленчатая, 11, веч.

Стенку «Блик», спальный гарнитур «Кармен», мягкую мебель «Цитрон». Тел. 52-08-57.

Кузов а/маш. ВАЗ-21011, 78 г. вып. в авар. сост. Тел. 36-68-62, с 18 час., Володю.

Пуховую козу (пух светло-серый, почти белый) и молочную дойную, черную, безроговую. Обр.. Приволжье, ул. Парковая, 11.

А/маш ЗИЛ-157 отл. сост. 2 шт. борт. Тел. (8254) 2-24-56 в Исаклах.

Кресла-шезлонги. Тел. 52-51-63.

Дачу в черте гор. Тел. 50-41-80.

Куплю

1-комн. кв., комн. в любом районе. Тел.: 33-79-12, 35-86-80.

Комнату. Тел. 58-89-51

Считать недействительным

Удост личности серии АФ N 037734

Свидет о праве на льготы на имя Кузнецова В. Е

фирма **ЦЕЛЬ**

предлагает:

• комфортабельные автомобили повышенной проходимости **TOYOTA 4RUNNER** с V6 силовым агрегатом мощностью 143 л. с. и высокой технической оснащенностью - **цена $30.000**;

• специально подготовленные **автомобили ВАЗ**;

• **спальные гарнитуры** с водным подогреваемым матрацем (Канада) - **цена $1.000**.

3 3 - 5 6 - 7 6

ОРГАНИЗАЦИЯ

выдает ссуды

под залог недвижимого имущества

тел. 39-73-23

39-73-97

Стройте вместе с нами

АО "САМАРАСТРОЙДЕТАЛЬ"

изготовит по Вашим заказам

- оконные и дверные блоки;
- половую доску, доску-вагонку, наличник, плинтус;
- фанерованные щиты для оформления офисов;
- встроенную мебель;
- щиты заборов, штахетную рейку.

Свободная продажа этих и других столярных изделий осуществляется

в Новокуйбышевске
(цех N 7)
(235) 913-57
96?-15

в Самаре
(цех N 6 в районе долотного завода)
(846-2) 302-475
660-736

Продаю

чистосортный посадочный материал:

садовая крупноплодная земляника 4-х сортов,

луковицы тюльпанов, в т.ч. бахромчатых,

нарциссы (трубчатые, крупнокорончатые, махровые),

лилии, пионы, колхикум (высокодекоративный вид осеннецветущих луковичных).

Срок посадки многолетников с 15 августа по 20 сентября; тюльпанов и нарциссов - сентябрь.

Обращаться: Троицкий рынок, цветочный ряд, Елена Ивановна, вторник, четверг, суббота.

Принимаю заказы на свадебные и подарочные букеты и корзины из высокодекоративных сортов гладиолусов всех существующих окрасок и роз. Консультирую по вопросам цветочного этикета.

ШТАМП

Акционерное общество "Штамп"

изготовит печати и штампы любой сложности

за 1-3 рабочих дня

с момента оплаты.

Мы ждем Вас по адресу:

ул. Чапаевская, 64

тел. 32 11 11

Необходимые документы для оформления заказа - *разрешение РОВД.*

РЕКЛАМУ ПРИНИМАЕМ

• в редакции газеты "Губернский вестник" (ул. Ерошевского, 3), тел.: 34-66-02

• в рекламном бюро (ул. Фрунзе, 69)

• а также по почте: 443030, г. Самара, а/я 3680. В конверт вложите текст и квитанцию об оплате на р/счет 7467453 в ПК АвтоВазбанка, филиал г. Самары, код 701, А.О. Издательский дом "Федоров", "Фазенда".

Стоимость рекламы: 100 руб. - 1 кв. см. газетной площади.

Деньги за рекламу перечислять только на расчетный счет.

Учредитель Издательский дом "Федоров"

Редактор Н.В. Садыкова

Газета выходит 1 раз в месяц

Регистрационное свидетельство N С 03[illegible]

Тираж 44 000.

Заказ N 4289

Письма и рукописи ждем по адресу:

443030, г. Самара, а/я 3680

ая редакция

время, когда
нить сад от

кивать сад?
скиваю свой
. к. вспомни-
метод, очень
бодам-люби-
ают здоровы,
в прошлом
тые и не пов-
ду ни одного
Ядохимика-
Попробуй-

почек надо
машины),
40 см. Каж-
а вилы с
(осторож-
ь нам не
ло. Этим
Деревья,
ей кроне

в солнеч-
о повто-
в. Но до

ают ле-
ю квас
баноч-
испаре-
ителей

вы все
х гусе-

чита-

атоль-

ГАЗЕТА
ДАЧНИКА
ДЛЯ ДАЧНИКОВ
5/94

Если подмерзла актинидия
Размножение растений
Семена овощей вырастим сами
Арбузы обязательно поспеют
Ранние огурцы
Тюльпаны всех форм и оттенков

Дорогие дачники!

26-29 мая

приглашаем вас

на весеннюю ярмарку

"Товары для всех",

приглашаем вас
на весеннюю ярмарку
"Товары для всех",
которая
проводится
в Самаре
в районе
остановки
"Ипподром"

2-3 стр.

Олег Михайлович ЕМЕЛЬЯНОВ
г. Самара

После цветения яблони

ЯБЛОННАЯ ПЛОДОЖОРКА. Поражает, в основном, плоды яблони. В годы с жарким летом может развиваться в двух поколениях. Зимуют взрослые гусеницы в шелковистых коконах, в трещинах коры на штам-

35% - 20, хлорофос 80% - 20.

Повторно растение опрыскивают через 10-12 дней после первого. В годы, благоприятные для развития плодожорки, не исключается и третье опрыскивание яблони зимних сортов - через 10-12 дней после второго.

В средней полосе, где возможно второе поколение плодожорки, яблоню зимних сортов дополнительно опрыскивают одним из вышеперечисленных препаратов. Через 8-10 дней после начала вылета бабочек второго поколения и повторно через 10-14 дней.

В приусадебных садах рекомендуется применять ловчие пояса и регулярно собирать падалицу, предварительно встряхнув ствол дерева.

СЛИВОВАЯ ПЛОДОЖОРКА. Повреждает сливу, терносливу, абрикос.

Зимуют гусеницы в плотных паутинных коконах под отставшей корой и в ее трещинах, на нижней части штамбов и реже - в верхних слоях почвы. Бабочки появляются вскоре после окончания цветения и откладывают яйца на плоды по вечерам в течение месяца. Вышедшие из яиц гусенички, прежде чем внедриться в плод, сплетают над местом внедрения паутинную сеточку. Сначала гусеница проделывает ход к плодоножке, нарушая поступление в плод питательных веществ и лишь после этого - к косточке. В молодых плодах гусеницы вгрызаются в косточку, выедая ядро. Из ранок на поверхность плода вытекают капли камеди и засыхают. Рост поврежденных плодов прекращается, они приобретают фиолетовую окраску и опадают. Гусеница может повредить несколько плодов. Коконирование гусениц первого поколения происходит в земле у основания штамба на глубине 4-5 см.

МЕРЫ БОРЬБЫ. В основном, те же, что и с яблонной плодожоркой. Первую обработку одним из описанных препаратов проводят в начале отрождения гусениц первого поколения. Вторую - через 15 дней.

Значительное количество сливовой плодожорки погибает при сборе и уничтожении падалицы, рыхлении почвы в летнее время, а также при осенней перекопке почвы в приствольных кругах осенью.

ГРУШЕВАЯ ПЛОДОЖОРКА. В отдельные годы встречается в садах Среднего Поволжья. Зимуют гусеницы в блестящих черных коконах в почве (обычно в пределах приствольного круга) на глубине 5-10 см. Лет бабочек и откладка яиц начинается примерно через месяц после окончания цветения груши. Яйца бабочки откладывают обычно после захода солнца на плоды груши.

Вышедшие из яиц гусеницы вбуравливаются внутрь плода, проделывая прямой ход к семенной камере, и выедают семена. Период питания продолжается около месяца. Затем гусеницы уходят в почву и окукливаются. Наиболее сильно повреждаются плоды ранних сортов.

МЕРЫ БОРЬБЫ. Препараты те же, что и для яблонной плодожорки.

Первый раз деревья опрыскивают через 40 дней после окончания цветения. Второй и третий раз - с интервалом в 12 дней (только осенние и зимние сорта). При рыхлении и осенней перекопке уничтожается значительное количество гусениц, ушедших в почву на зимовку.

Удобряйте со второго года.

Начинающие садоводы-любители спрашивают, какие удобрения нужно вносить под яблоню. Состав удобрений зависит от разных условий. При посадке он должен быть одним, при внесении под молодые растущие деревья - другим, и, наконец, под плодоносящие - третьим.

Опыт научных учреждений, подтвержденный практикой, показывает, что для ускорения восстановления корней не надо при посадке вносить большое количество удобрений. Об этом я уже писал на страницах газеты "Фазенда". Вкратце напомню. На одно ведро почвы верхнего слоя я вношу 200 г суперфосфата, 150-200 г сернокислого калия. Все это перемешиваю. Вместо сернокислого калия можно использовать древесную золу (1 кг). Приготовив такую смесь, равномерно распределяю ее по разрыхленному дну ямы. После этого яму засыпаю перемешанной землей верхнего и нижнего слоев.

В первый год роста удобрения не вносятся. Деревца начинают удобрять со второго года. Весной вносят аммиачную селитру или мочевину в три приема. Сразу после таяния снега "по черепку". Затем перед цветением для плодоносящих деревьев. И, наконец, после их цветения. На второй-третий год, соответственно, вносят аммиачной селитры (60-100 г), фосфорных (60-80 г), калийных (40-80 г). На пятый-шестой год - аммиачной селитры (200 г), фосфорных (100 г), калийных (100 г). И так в каждую пару лет прибавляется этих удобрений по 100 г. Эти дозы следует уточнить применительно к местным условиям на основании анализа почвы.

Когда и как вносить удобрения под плодоносящие деревья? Аммиачную селитру вносят в два срока. Первый раз -

Дачный календарь

ных кругах и около кустов перегноем, компостом или торфом.

БОРИТЕСЬ С ВРЕДИТЕЛЯМИ И БОЛЕЗНЯМИ ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫХ КУЛЬТУР.

Пока не появились бутоны, самое время обработать деревья семечковых пород 1%-ной бордоской жид-

мая наблюдается возврат холодов с понижением температуры ниже нуля. Весенние заморозки особенно опасны во время цветения и завязывания плодов. Гибель цветков - гибель урожая.

Для борьбы с весенними заморозками применяют дымление. Дыме-

Мо

ЯБЛОННАЯ ПЛОДОЖОРКА. Поражает, в основном, плоды яблони. В годы с жарким летом может развиваться в двух поколениях. Зимуют взрослые гусеницы в шелковистых коконах, в трещинах коры на штамбах, в трещинах почвы. Весной, в начале цветения, появляются первые бабочки. Вылет бабочек растянут иногда до двух месяцев.

Вскоре после цветения самки начинают откладывать яйца (каждая до 180 шт.) на листья, а в дальнейшем - на плоды. Гусеницы появляются через 15-20 дней после цветения яблони. Они внедряются в плоды и постепенно достигают семенной камеры, затем выходят наружу и перебираются на соседний плод. Каждая гусеница может повредить до трех плодов. Поврежденные плоды как бы преждевременно созревают, большая часть их опадает. Взрослые гусеницы уползают в места коконирования. В районах, где плодожорка имеет одно поколение, гусеницы остаются в коконах до весны следующего года. В районах, где гусеницы отрождаются в двух и более поколениях, значительная часть гусениц окукливается и превращается в бабочек, дающих начало следующему поколению. Особенно опасны второе и третье поколения.

МЕРЫ БОРЬБЫ. Отечественные препараты для борьбы с плодожоркой не выпускаются. В районах, где бывает одно поколение вредителей, плодоносящие яблони летних сортов опрыскивают ядохимикатами два раза, зимних - три. Первое опрыскивание проводят примерно через 15-20 дней после цветения яблони.

Что же применялось в недалеком прошлом? Брался один из следующих препаратов (на 10 л воды в граммах): рогор (фосфомид) 40% - 20, фазолон опадают. Гусеница может повредить несколько плодов. Коконирование гусениц первого поколения происхо-

ное количество гусениц, ушедших в почву на зимовку.

Когда и как вносить удобрения под плодоносящие деревья? Аммиачную селитру вносят в два срока. Первый раз -

Дачный календарь

В Среднем Поволжье в первой декаде мая заканчивайте все работы, не выполненные по каким-либо причинам в апреле. Формирование и обрезку деревьев на плодоношение, вырезку сухих и отмерших ветвей, которые в это время хорошо заметны. Бороздование тонких стволов и основных сучьев плодовых деревьев. Обработайте почву на садовом участке, ибо уже появились сорняки.

ПОДКОРМИТЕ ДЕРЕВЬЯ И КУСТАРНИКИ. Если вам не удалось подкормить их минеральными и органическими удобрениями в апреле, сделайте это сейчас. Для плодовых деревьев приготовьте раствор навозной жижи (1 ведро навоза на 10 ведер воды) или птичьего помета (1 ведро помета на 15-20 ведер воды). Едва забродивший навоз внесите в канавки и бороздки глубиной 12-15 см, сделанные по периферии проекции кроны дерева. При отсутствии этих удобрений используйте аммиачную селитру, мочевину (две столовые ложки на ведро воды), после чего канавки засыпьте, а землю прорыхлите.

Подкормите кусты смородины и крыжовника плодово-ягодной смесью или огородно-удобрительной смесью из расчета 50 г на куст. Подобным образом поступите и с земляникой, внеся 50 г плодово-ягодной смеси на один погонный метр ряда. Закончив эту работу, прорыхлите почву вокруг растений на глубину 3-5 см, а в междурядьях на 8-10 см. Очень полезно после подкормки растений и рыхления замульчировать почву в приствольных кругах и около кустов перегноем, компостом или торфом.

БОРИТЕСЬ С ВРЕДИТЕЛЯМИ И БОЛЕЗНЯМИ ПЛОДОВЫХ И ЯГОДНЫХ КУЛЬТУР.

Пока не появились бутоны, самое время обработать деревья семечковых пород 1%-ной бордоской жидкостью, а на штамбы плодоносящих растений наложить ловчие пояса. После цветения груши снова опрыскайте 1%-ной бордоской жидкостью, обработайте суспензией коллоидной серы (100 г серы на 10 литров воды). Против яблонного пилильщика и вишневого долгоносика - раствором карбофоса. Отцветший крыжовник против огневки обработайте этим же препаратом.

При обнаружении мучнистой росы кусты крыжовника опрыскайте одним из растворов: кальцинированной соды (50 г) и две столовые ложки стирального порошка (Лотос), аммиачной селитры (50 г на 10 литров воды), настоем коровяка (одну часть перепревшего навоза и три части воды). После трехдневной выдержки разбавляют тремя частями воды, фильтруют и опрыскивают.

Кусты черной смородины до и после цветения обработайте против клеща коллоидной серой (50-100 г на 10 литров воды). Уничтожьте больные махровостью кусты черной смородины. А узнать их можно по следующим признакам. У больных кустов имеется много тонких густо растущих веток с мелкими однобокими, узкими листьями, которые состоят из трех заостренных на концах долек (вместо обычных пяти). На малине вырежьте побеги с подвядшими верхушками, так как они могут быть поражены малинной мухой.

ЗАЩИТИТЕ ЦВЕТУЩИЕ РАСТЕНИЯ ОТ ЗАМОРОЗКОВ.

В Среднем Поволжье почти ежегодно весной во второй половине мая наблюдается возврат холодов с понижением температуры ниже нуля. Весенние заморозки особенно опасны во время цветения и завязывания плодов. Гибель цветков - гибель урожая.

Для борьбы с весенними заморозками применяют дымление. Дымовые кучи устанавливают за несколько дней до цветения. Одна куча на 5-6 деревьев в расчете на два-три возможных заморозка. Их располагают вокруг насаждений, чаще со стороны преобладающих ветров, а также равномерно по всей площади сада. Дымовые кучи должны быть высотой 80 см и диаметром 1,5 м расположены на расстоянии 2 м от дерева. На землю кладут два кола крест-накрест. На крестовины насыпают сухой воспламеняющийся материал (картофельную ботву, мусор, опавшие листья, малинные и смородинные ветки, сверху навоз). Кучу закрывают сверху небольшим слоем земли (3 см).

Дымление желательно осуществлять коллективно, так как на небольшом приусадебном участке трудно расположить дымовые кучи таким образом, чтобы дым покрывал только один сад. Чуть подует ветер и дым уйдет на соседние участки. Кроме того, чем больше дымовых куч, тем плотнее закрыт сад дымовой завесой. Под ней охлаждение земли идет медленнее и заморозки не страшны. Положительное влияние оказывает также выделяющийся при горении сырой кучи водяной пар. Если при заморозке светит солнце, то дым затемняет от его лучей плодовые растения. Кучи должны гореть медленно, без пламени, с выделением большого количества дыма и пара. Кучи, разгорающиеся пламенем, присыпают землей или уплотняют ударом лопаты, а плохо дымящиеся приподнимают за колья, для лучшего притока воздуха.

вразброс "по черепку" (когда утренние морозцы образуют верхнюю корочку). Второй раз - перед цветением.

Для подачи необходимого питания непосредственно в зону корней поступают следующим образом. После цветения ручным буром делают скважины на глубину 60 см и на треть их глубины заполняют перегноем, компостом в смеси с калийной селитрой. Остальную часть оставляют не заполненной до осени. Сверху скважины вставляют консервную банку с пробитыми в днище отверстиями. Консервная банка должна плотно входить в скважину, и тогда края ее не будут осыпаться.

В летний период через эти воронки вливают по 3-4 ведра воды в каждую скважину. Вода таким образом вместе с удобрениями сразу попадает в зону расположения корней. Под молодые деревья делают четыре скважины, а десятилетние и старше - шесть. Этот прием хорош, если приствольные круги залужены.

В позднеосенний период вынимают банки, а скважины заполняют смесью перегноя с фосфорными и калийными удобрениями. На следующий год скважины бурят на новом месте. Так проводят обогащение питательными веществами приствольного круга.

Нужны ли плодовым деревьям внекорневые подкормки? Опыт научных учреждений показывает, что опрыскивание синтетической мочевиной полезно. Ускоряется плодоношение молодых плодовых деревьев, увеличивается урожайность, снижается поражаемость паршой. Опрыскивание проводят три раза за вегетацию. Первый раз - перед цветением, второй - сразу после цветения и третий - через 10-15 дней после второго опрыскивания. Раствор готовится из расчета: одна спичечная коробка на 10 л воды.

Минеральные удобрения отмеряют стаканами или спичечными коробками. В одном граненом стакане и коробке содержится минеральных удобрений (в граммах):

аммиачная селитра - 100,19
суперфосфат - 200,20
фторитная мука - 300,12
хлористый калий - 190,20
сернокислый калий - 260
древесная зола - 120
комплексная смесь (различная) - 200.

Привет из Сызрани!

Здравствуйте, Олег Михайлович Емельянов.

Решила обратиться к Вам с небольшой просьбой.

Газету "Фазенда" я выписываю всего второй год. Только в 1993 г. узнала о ее существовании. Конечно, перечитала все номера и получила достаточно большую информацию о садоводстве и огородничестве именно в средней полосе России. Я недавно живу в Сызрани, а приехали мы из Казахстана. Сами представляете, насколько разные климатические условия и сортность плодовых деревьев.

Когда я прочитала Вашу статью о выращивании абрикосов Лауреат и Сюрприз на терновом подвое, я была удивлена, что и здесь можно выращивать абрикосы, по которым так скучаем мы.

Вы, наверное догадались о моей просьбе - прислать черенки этих сортов абрикоса, если это возможно, конечно.

В этой же газете Вы приводите перечень сортов яблони, за которыми будущее, которые выдержали испытания в сортовом отношении.

В прошлую весну я сделала несколько прививок на яблоне и груше, и, представьте, все прививки удачны, все принялись.

Участок дачный небольшой, и хочется иметь разных сортов побольше, а площадь не позволяет.

Поэтому у меня просьба о черенках яблони и груши.

А что можно узнать о винограде? И есть ли возможность выращивать его в условиях нашей местности?

Где можно приобрести саженцы или черенки?

С уважением.

ГОЛОВА Елена Мухтаровна.

ОТ РЕДАКЦИИ:

Уважаемые читатели. Вновь просим вас не присылать заявок О.М. Емельянову на посадочный материал. Олег Михайлович имеет лишь небольшой участок в пять соток и несколько экспериментальных деревьев.

Черенки некоторых перспективных сортов плодовых культур вы можете заказать по адресу: 443072, г. Самара, НПО "Жигулевские сады". Тел. 56-85-88, 56-59-97.

Черенки яблони, абрикоса Лауреат и Сюрприз можно приобрести по адресу: 396600, г. Россошь Воронежской области, Россошанская плодово-ягодная станция.

Жимолость, актинидию, лимонник заказывайте по адресу: 692806, Приморский край, г. Артем, п. Трудовое, ул. 50 лет Октября, 2а, Опытная станция.

Черенки яблони Апорт кроваво-красный, Апорт Александр: 483319, республика Казахстан, г. Талгар, Помологический сад.

Восстановление

Помощники садовода

Тысячелистник обыкновенный. Многолетнее растение с сильным приятным ароматом, обусловленным наличием эфирного масла. Стебель прямой или сверху ветвистый, высотой 50 см и выше. Листья сложные. Цветки белые, собранные в небольшие корзиночки, образующие соцветия в виде зонтиков. Распространен повсеместно.

Для борьбы с вредителями плодовых и ягодных культур собирают в начале цветения всю надземную часть тысячелистника.

800 г хорошо высушенных растений измельчают и запаривают в кипятке 30-40 минут, затем добавляют воду до 10 л и настаивают 36-48 час.

Отвары готовят в том же соотношении воды и сухих растений, что и для настоя. Залитые водой сухие растения кипятят 30 минут. Отвары можно готовить и заблаговременно. Процедив горячими, слить в плотно закрывающуюся посуду.

Отвары и настои тысячелистника убивают тлей, медяниц, паутинных клещей. Водой их не разбавляют. Но перед опрыскиванием на каждые 10 л настоя или отвара добавляют 20 г мыла.

Дурман обыкновенный. Однолетнее травянистое растение с неприятным запахом. Стебель прямостоячий голый, полый внутри, высотой до 120 см. Листья вытянутые, по краям заостренные. Цветки крупные, на коротких цветоножках, находятся в развилках стебля, венчик их белый, почти воронковидный, длиной до 8 см. Плод - двухгнездовая коробочка, покрытая шишками. Растет повсеместно.

Все части растения ядовиты. Заготавливают во время цветения всю надземную часть. Отвары и настои готовятся так же, как и для тысячелистника.

Дурман обыкновенный действует и на насекомых и как кишечный яд. Водные подщелоченные настои высушенной зеленой массы даже при дозе 400 г на 10 л воды убивают 64% вредителей.

Японская красавица айва

В газете уже упоминалось об этом растении, но характеристика была дана довольно сжато. В течение нескольких лет я выращиваю японскую айву или хеномелес Мауеля. В Среднем Поволжье хеномелес оказался урожайным, вполне морозостойким растением. Успешно растет на средних по плодородию

по содержанию пектиновых веществ, аскорбиновой и лимонной кислот и два раза превосходит яблоки. В них в 3-4 раза больше веществ, содержащих натрий, калий и кальций, регулирующих кислотность и щелочность в организме. Хранятся плоды в свежем виде три месяца (при температуре 2-5°С).

держится минеральных удобрений (в граммах)

аммиачная селитра - 100.19
суперфосфат - 200.20
[illegible] - 100.12
хлористый калий - 190.20
сернокислый калий - 260
известь-пушенка - 120
удобрительная смесь (различная) - 200.

можно приобрести по адресу: 396600, г. Россошь Воронежской области, Россошанская плодово-ягодная станция.

Жимолость, актинидию, лимонник заказывайте по адресу: 692806, Приморский край, г. Артем, п. Трудовое, ул. 50 лет Октября, 22, Опытная станция.

Черенки яблони Апорт кроваво-красный; Апорт Александр: 483319, республика Казахстан, г. Талгар, Помологический сад.

Восстановление актинидии

В этом году наблюдается тенденция подмерзания плодовых культур, в том числе и актинидии.

Актинидия - растение Дальнего Востока. На своей родине она привыкла к особым, специфичным для той зоны климатическим условиям. Это затяжная теплая и сухая осень, морозная и малоснежная зима, прохладная затяжная весна и теплое влажное лето. Поэтому уход за поврежденными кустами отличается от ухода за другими плодовыми и ягодными растениями нашей зоны.

Ранней весной необходимо подкормить актинидию мочевиной (10-18 г под куст, "по черепку"), а летом - нитрофоской, 15 г. Молодые двух-трехлетние растения, на первый взгляд, вроде бы выдержали все перипетии зимы благополучно. Но может получиться так, что на основной лозе распустятся листочки, а верхушка усохла за зиму. Но в дальнейшем, где-то в мае от нижней части и от корней появятся мощные молодые побеги.

В то же время листья на основной лозе начнут усыхать и она засохнет.

Для молодых побегов поставьте опоры. Для лучшего вызревания новых молодых побегов в августе прищипните верхушки. Засохшую лозу срезайте только в конце октября-ноября после прекращения сокодвижения.

Старые, ранее плодоносящие актинидии весной также могут дать немногочисленные (1-2) побеги от нижней части лозы.

А поврежденная лоза может покрыться мелкими листьями, могут даже завязаться бутоны. Но, в конечном счете, она погибнет.

айва

В газете уже упоминалось об этом растении, но характеристика была дана довольно сжато. В течение нескольких лет я выращиваю японскую айву или хеномелес Мауеля. В Среднем Поволжье хеномелес оказался урожайным, вполне морозостойким растением. Успешно растет на средних по плодородию почвах, не требователен к увлажнению.

В естественных условиях распространен в горных районах Японии. На юге нашей страны его выращивают как декоративное растение. Хеномелес Мауеля - кустарник высотой до 60 см. Ветви в кусте наклоненные, дугообразные, имеют колючки до 1 см длиной. Листья длиной 3-5 см, яйцевидные, с блестящей поверхностью, с прилистниками, редкими для плодовых растений. Цветет ежегодно и обильно в мае. Во время цветения кусты исключительно красивы. Ветви сплошь покрываются крупными оранжево-красными цветками до 5 см в диаметре.

Попутно хочу заметить, что саженцы, как ни странно, мне прислали из латвийского города Краслава (сельскохозяйственный техникум). Там ведут отбор форм с очень красивыми махровыми цветками.

Хеномелес представляет интерес и как медоносное растение. Его ароматные цветки охотно посещают пчелы, шмели, осы. Благодаря растянутому периоду цветения (3-4 недели), большинство цветков не повреждается весенними заморозками. Растение ежегодно плодоносит уже с трехлетнего возраста.

Желтые, округлые или грушевидные плоды с приятным и стойким ароматом размером от 4 до 5 см, массой 30 г созревают в конце сентября. Пятилетний куст хеномелеса дает до 4 кг плодов. По данным Эстонской экспериментальной базы плоды хеномелеса по содержанию пектиновых веществ, [illegible] кислот в два раза превосходят яблоки. В них в 3-4 раза больше веществ, содержащих натрий, калий и кальций, регулирующих кислотность и щелочность в организме. Хранятся плоды в свежем виде три месяца (при температуре 2°С). Их можно класть в чай, приготовить из них душистое варенье, джем, компот, получить ароматный сок красивого золотистого цвета.

Размножается хеномелес семенами. В плоде находится до 50 коричневых семян. Они имеют высокую степень прорастания, но при условии прохождения стратификации. В мае семена высевают в грунт на глубину 2 см. Через неделю появляются всходы. При появлении второго настоящего листа их пикируют на гряду с плодородной почвой на расстоянии 15 см одно от другого. Почву поддерживают в рыхлом и влажном состоянии.

Растут сеянцы очень быстро. В первый год они достигают высоты 30 см, на второй - начинают куститься. Осенью их пересаживают на постоянное место с расстоянием в ряду между растениями 1 метр.

Хеномелес - светолюбивое растение. Выращивают его на хорошо защищенном от ветра месте, где не сдувается снег. Он хорошо защищает ветви от низких температур. Уход за хеномелесом Мауеля заключается в рыхлении почвы, удалении сорняков. Весной почву удобряют аммиачной селитрой, мочевиной (80 г и 20 г на 1 кв. м). В сентябре-октябре - суперфосфатом и калийной солью (соответственно 110 и 80 г на 1 кв. м). Обрезкой формируют куст, оставляя четыре-пять трехлетних ветвей и по пять-шесть двухлетних и однолетних. Пятилетние стареющие ветви вырезают.

Яблоня плодоносит ежегодно

Нередко периодичность плодоношения перегулярно удобряемых яблонь начинает проявляться уже в молодом возрасте. Это бывает, когда молодое, не успевшее окрепнуть дерево после обильной подкормки буйно зацветает. В июне с него осыпается много завязи, но поздно: дерево ослабло, и на будущий год урожая не даст. А через год - снова обильное цветение. Общий урожай с таких деревьев всегда ниже, чем с плодоносящих регулярно.

Я добился ежегодного равномерного плодоношения яблони сорта Китайка золотая ранняя за счет ярусного нормирования цветков.

Когда яблоне было пять лет, она начала цвести в первый раз. Чтобы она не ослабла, я оборвал с нижней части кроны все цветки, оставив на дереве примерно половину их. Яблоня плодоносила хорошо и ни одного плода преждевременно не опало.

На следующий год оборвал часть цветков с верхней половины кроны. Теперь яблоне уже шестнадцатый год, но не было ни одного лета, когда она не плодоносила; причем большинство плодов бывает то на нижнем

Дмитрий Сергеевич
МОНАХОВ
г. Самара

Особый взгляд

Я считаю, что побелка деревьев - это вред для растений, прекращается доступ воздуха к коре. Что получается от побелки? Образуется плотная оболочка, которая обволакивает кору дерева. Вместо побелки я предлагаю взять тонкий плотный картон или тонкую фанеру, покрасить их белой краской и обернуть молодые деревья.

Что такое ожоги дерева? В конце марта солнце начинает сильно греть и с солнечной стороны дерево нагревается, появляется сок. А в ночное время - мороз, от чего сок замерзает и расширяется в объеме. Получается большое давление на кору дерева, и она лопается. Но если ваше молодое дерево защищено указанным выше материалом, ничего этого не произойдет. А после окончания заморозков снимите свои защитные материалы и поставьте их в сухое место. И они вам еще послужат несколько лет. Вы молодое дерево спасли от ожогов и от мышей и зайцев, так как они покрашенное не грызут.

Весной вам рекомендуют устаревшую кору скребком соскоблить до молодой коры. Якобы в старой коре много вредителей, и эту кору надо сжечь.

Но поймите: это дерево уже взрослое и уже не нуждается в посторонней помощи. А старая кора является защитным средством от солнечных ожогов. А также эта старая кора дерево защищает от мышей и зайцев. Они ее грызть не будут. Природа сама постаралась взрослое дерево защитить от вредителей и ожогов.

Дорогие друзья-дачники, прошу вас, не нарушайте законов природы.

И еще вам рекомендовали мульчировать землю для сохранения влаги опилками и хвоей. Но учтите - опилки и хвоя сохранят влагу в земле. Но в то же время навредят - окислят землю и резко снизят плодородие земли. Мульчировать землю нужно только садовой или лесной листвой. Листья слоем в 20 см к тому же не дадут прорасти бурьяну. А это будет для вас большим подспорьем.

Полив деревьев и ягодников

Поливать деревья и ягодники надо только теплой водой. Но многие поливают холодной. От этого растения застужаются, болеют, ослабевают. В дальнейшем на них нападают вредители. При поливе теплой водой вредители тоже появляются, но их мало, и с ними справляются птицы.

В общем, заводите побольше емкостей, чтобы всегда была теплая вода.

Деревья советую поливать только дождеванием. Листья влагу берут не только из почвы, но и из воздуха. Падающая вода, стекая с листьев, промочит почву. Очень многие поливают землю под деревом, видя, что листья не приобретают свежести, льют более обильно. А от этого только загнивают корни.

Клубнику рекомендуют ежегодно скашивать, чтобы избавиться от вредителей, или через 3-4 года пересаживать. Считаю

долго. Но чтобы влага быстро не испарялась и не было бы сорняков, после полива землю укройте любыми листьями, слоем в 20-25 см. Влага будет долго сохраняться, и трава не пробьется. А дождевой червяк за 1-2 года переработает листья в прекрасное удобрение. От листьев земля будет теплей, и будет обильный урожай.

Когда проводить полив?

Когда отцветут растения, и если долго нет дождей, то можно раза два-три дополнительно полить.

После того, как сняли урожай. Растения в это время ослаблены. К тому же они начинают закладывать почки для будущего урожая, тут надо полить щедро. Запоздали с поливом, почки завяжутся в голодный период, будут слабыми, как и будущий урожай.

И если осень сухая, то обязательно сделайте обильный подзимний полив. Если

Пчелы-опылители

Большинство плодовых культур - яблони, груши, сливы, вишни и др. - самобесплодны, то есть, у них не завязываются плоды при опылении пыльцой с этого же дерева или с другого дерева такого же сорта.

Плодовые культуры некоторых сортов самоплодны и при опылении своей пыльцой плоды дают. Однако у них при опылении другим сортом плоды имеют более высокие качества. Поэтому для получения хороших урожаев самобесплодных сортов необходимы пчелы и другие насекомые, которые осуществляют перекрестное опыление растений.

Плодовые деревья цветут рано весной, когда пчелиные семьи еще слабо развиты, и лету пчел мешает холодная погода. Но именно в таких условиях пчелы в саду особенно необходимы. Ульи лучше всего поставить в защищенном месте. Тогда пчелы опыляют цветки даже при невысокой температуре воздуха, пасмурной погоде и сильном ветре.

У яблони цветки обоеполые, пыльце созревает на 2-3 дня раньше, чем пыльники. Продолжительность жизни цветка около 4-8 дней.

У групп-рыльца пестиков также созревают на 2-3 дня раньше, чем пыльники. Поэтому и для групп важно пчелоопыление другими сортами.

У сливы и вишни правильно организованное опыление пчелами по-

дереве примерно половину их. Яблоня плодоносила хорошо и ни одного плода преждевременно не опало.

На следующий год оборвал часть цветков с верхней половины кроны.

Теперь яблоне уже шестнадцатый год, но не было ни одного лета, чтобы она не плодоносила; причем больше плодов бывает то на нижнем ярусе, то на верхнем. Поштского опадения не бывает.

На соседнем участке, примерно в пяти метрах от описанного дерева, растет яблоня того же сорта и возраста, взятая из того же питомника. Но она ведет себя совершенно иному: в один год на ней столько плодов, что сучья трещат, а на следующий год - ни одного яблока. И бывает так, что одна из этих растущих рядом яблонь совсем без урожая, а у второй - либо нижняя, либо верхняя часть кроны усыпана плодами.

Вот как важно с самого начала, с первых лет плодоношения, проследить за тем, чтобы молодая, неокрепшая яблоня не была перегружена урожаем.

Н. ВИГИЛЯНСКИЙ

чтобы всегда была теплая вода.

Деревья советую поливать только дождеванием. Листья влагу берут не только из почвы, но и из воздуха. Излишняя вода, стекая с листьев, промочит почву. Очень многие поливают землю под деревом, видя, что листья не приобретают свежести, льют более обильно. А от этого только загнивают корни.

Клубнику рекомендуют ежегодно скашивать, чтобы избавиться от вредителей, или через 3-4 года пересаживать. Считаю эти рекомендации ошибочными. Поливайте теплой водой, но не обильно, и каждый год будет увеличиваться урожай. Клубника хорошо плодоносит довольно

Когда проводить полив?

Когда отцветут растения, и если долго нет дождей, то можно раза два-три дополнительно полить.

После того, как связи урожай. Растения в это время особенно. К тому же они начинают закладывать почки для будущего урожая, тут надо полить щедро. Запоздали с поливом, почки завяжутся в голодный период, будут слабыми, как и будущий урожай.

И если осень сухая, то обязательно сделайте обильный подзимний полив. Если этого не сделать, растения при средних морозах подмерзнут, а при сильных погибнут.

А если поливать еще и магнитной водой, урожай увеличится.

Смородина стала деревом

Красную и белую смородину выращивайте деревом высотой 3-3,5 метра. Это очень красиво, кистей намного больше, а ягоды становятся крупнее (величиной с вишню).

Для того, чтобы достичь этого, нужно изменить способ выращивания смородины. Вы выращиваете куст, в котором от 10 до 15 веток, и корни их не прокармливают. А если выращивать не кустом, а одиночным стволом (то есть, побочным веткам не давать расти), то он получит достаточно питания для роста, и на третий год достигнет высоты 3-3,5 метра, к тому же будет толстым и крепким, а следовательно, не требует никакой опоры.

Такой способ выращивания смородины не требует большой площади земли и отличается высокой урожайностью.

У яблони цветки обоеполые, рыльце созревает на 2-3 дня раньше, чем пыльники. Продолжительность жизни цветка около 4-8 дней.

У групп ранних пестиков также созревают на 2-3 дня раньше, чем пыльники. Поэтому и для групп важно пчелоопыление другими сортами.

У сливы и вишни правильно организованное опыление пчелами повышает урожайность плодов в 2-3 раза.

Опыление важно и для ягодных культур. У малины плод представляет сложную костянку, в которой каждый плодик развивается в результате оплодотворения обособленной завязи.

У крыжовника пыльники созревают раньше, чем рыльца пестика. Пыльца клейкая, сравнительно тяжелая, не переносится ветром.

При изоляции цветков смородины завязываемость плодов составляет лишь 1%. При свободном посещении цветков пчелами - почти 50%.

При использовании пчел для опыления сада важно не допускать их отравления ядохимикатами.

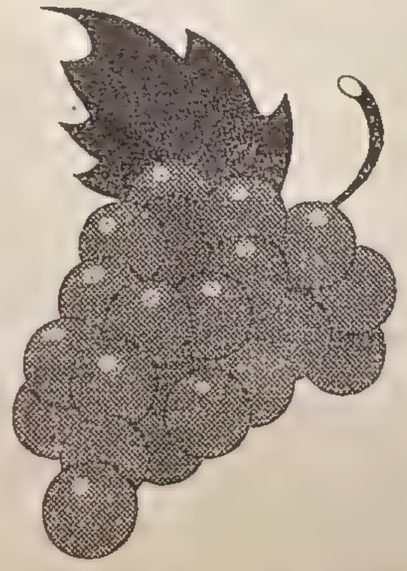
Р. КОЗИН,
кандидат с/х наук.

Опыление винограда

Во время цветения винограда чаще всего бывает прохладно. Поэтому опыление проходит плохо. Если же кусты винограда с женским типом цветка расположены не рядом с обоеполыми сортами, этот процесс затрудняется еще больше.

На нашем участке виноград опыляют пчелы.

В небольшой сосуд наливаем зоду (70 процентов) и мед (30 процентов). Затем очень осторожно обмакиваем в него сначала соцветия обоеполых сортов, а затем - с женским типом цветка. После этого кусты винограда на-



чинают посещать пчелы, которые трудятся даже в прохладную облачную погоду. В результате цветки хорошо опыляются, развиваются полноценные грозди.

И. ЖАВОРОНКОВ

Уважаемая редакция!

Я помню, что раньше у нас была желтая малина. Очень вкусная, нежная. Но в одну морозную зиму она вымерзла, и с тех пор я ни у кого ее не видела.

Возможно, кто-то откликнется и продаст саженцы желтой малины. Может, кто-то выращивает ее в питомнике, и ее можно там купить. А говорят, есть еще черная малина или это культурная ежевика, и где ее можно приобрести?

С уважением,
М.А. МАКСИМОВА

Дорогие друзья!

В апреле-мае проводится подписка на газеты и журналы на второе полугодие.

Сотни писем, приходящих в редакцию, подтверждают, что направление мы выбрали верное. Стремимся дать максимум информации начинающим дачникам. Но и опытные садоводы находят в "Фазенде" много нового и интересного. Газета будет выходить, как и прежде, 5 числа каждого месяца большим форматом.

Наш подписной индекс 31018.

Стоимость полугодовой подписки 6000 рублей.

Лунный посевной календарь на 1994г

	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
"Запрещенные" дни для посадки и пересадки растений и проращивания овощей	12-14	9, 10	8, 9, 12	4-6, 11	1-3, 10, 29, 30	9, 25-27	9, 23, 24	7, 19, 20	5, 15-17	5, 12-14	3, 9, 10	3, 6, 7
Неблагоприятные дни для посадки и пересадки большинства сортов овощей и ягодников	2, 3, 6, 8, 9, 17-19, 22,23 27-30	5, 14, 15, 19, 20, 24-26, 28	4, 5, 13, 14, 18, 19, 23-26, 28	9, 10, 14-16, 19-22, 25, 28	7, 8, 12, 13, 17-20, 24-26	3, 4, 8, 13-16, 21, 22, 30	1, 5, 6, 10-13, 18, 19, 28, 29	2, 3, 8-10, 12, 15, 16, 24, 25, 29, 30	3, 4, 6, 8, 11, 12, 20, 21, 25, 26, 30	1-3, 6, 9, 17-19, 23, 24, 28-31	4-6, 14, 15, 19, 20, 24-27	2, 11, 12, 16, 17, 20-24, 30

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПОСАДКИ И ПЕРЕСАДКИ

[illegible]	15, 16, 25, 26	11, 12, 21, 22	20-22	17, 18	14, 15, 22, 23	10, 11, 19, 20	8, 16, 17	13, 14	9, 10, 18 18, 19	7, 15, 16 15, 16	11, 12 11, 12	9, 10 9, 10
[illegible], КАБАЧКИ	25, 26	21, 22,	20-22	23-25	21-24	17-20	15-17	-	22-24	20, 21,	21, 22	19, 20
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	26	31	1, 28,	25, 26	22, 23,	27-29	25, 27		

	27-30			28, 29	24-26	30	30, 29	24, 25, 29, 30	30	28-31	21-27	20-24, 30

БЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ ДЛЯ ПОСАДКИ И ПЕРЕСАДКИ

АРБУЗЫ	15, 16, 25, 26	11, 12, 21, 22	20-22	17, 18	14, 15, 22, 23	10, 11, 19, 20	8, 16, 17	13, 14	9, 10, 18	7, 15, 16	11, 12	9, 10
БАКЛАЖАНЫ, КАБАЧКИ	25, 26	21, 22,	20-22	23-25	21-24	17-20	15-17	-	18, 19	15, 16	11, 12	9, 10
БРЮКВА	4, 5, 31	1-3, 27	1, 2, 29, 30	26	31	1, 28, 29	25, 26 30	22, 23, 26-28	22-24 27-29	20, 21, 25, 27	21, 22	19, 20
ГОРОХ, ФАСОЛЬ	20, 21, 25, 26	21-22	20-22	23, 24	21-24	17-20	14-17	21	18, 19	15, 16	11, 12, 16, 17	9, 10 13-15
ГРЕЧИХА	11	-	-	-	-	23	21, 22	17, 18	13, 14	10, 11	7, 8	4, 5
ДЫНИ	15, 16 25, 26	11, 12, 21, 22	20-22	17, 18, 23, 24	14, 15, 21-23	10-12, 17-20	8, 14-17	11-14	7, 9, 10, 18	7, 15, 16	11, 12	8-10
КАПУСТА, в т. ч. ЦВЕТНАЯ	15, 16, 20	11, 12, 16-18	15-17	12, 13, 17, 18	14, 15	10, 11, 17	14-17	11-14	7-10	7	4, 11	9, 10
КАРТОФЕЛЬ	4, 5, 31	27, 28	3-5, 31	1-3, 27-30	26-28	23, 24	30, 31	26-28	22-24 28, 29	20-21 25, 26	21, 22	19, 20
КЛУБНИКА	7	2, 3	1-3 29, 30	26	31	1, 28, 29	25, 26	22, 23	28, 29	25, 26	21, 22	19, 20
КУКУРУЗА	15, 16 17-21	11, 12 14-18	20, 21 13-17	17, 18 12, 13	14, 15 11, 22-24	10-12 19-23	16, 17 16-22	13, 14 13-18	9, 10 9-14	7 6-11, 17-19	4, 11 4-8, 13-17	9, 10 4, 5 11-15
ЛУК НА ПЕРО	7	2-5	1-7, 29-31	1-3, 26-30	26-28	23, 24	-	31	27, 29	25, 26	21, 22, 30	18-20, 27
ЛУК НА РЕПКУ	25, 26	21, 22	21, 22	-	22, 23	19, 20	16, 17	-	18	15, 16	11, 12	9, 10
МАЛИНА	4, 5, 31	1-3, 28	1-3, 28-30	26	31	1, 28, 29	25, 26, 30, 31	22, 23, 26-28	23, 24, 28, 29	20, 21, 25, 26	21, 22	19, 20 25, 26
МОРКОВЬ	15, 16, 25, 26	11, 12, 21, 22	20-22	23, 24	21-24	17-20	14-17	21	18, 19	15, 16	11, 12, 16, 17	9, 10, 13-15
ОВЕС	15, 16	11, 12	20, 21	17, 18	14, 15	10-12	16, 17	13, 14	9, 10	7	4, 11	9, 10
ОГУРЦЫ	4, 5, 31	1-3, 28	1-3, 27-30	25, 26	31	1, 28, 29	25, 26	22, 23, 31	28, 29	25, 26	21, 22	19, 20, 25
ПАСТЕРНАК	-	-	-	25	22-25	19-22	16-19	-	-	-	-	27
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	15, 16	11, 12	20, 21	17, 18	14, 15	10-12, 17	14-17	11-14	7-10	6, 7	11	9, 10
ПЕТРУШКА НА ЗЕЛЕНЬ	4, 5, 31	1-3, 27, 28	1, 2, 28-30	25, 26	31	1, 28, 29	25, 26, 30, 31	22, 23, 26, 28	23, 24, 28, 29	20, 21, 25, 26	21, 22	19, 20 25, 26
ПЕТРУШКА НА КОРЕНЬ	25, 26	21, 22	21, 22	25	22, 23	19, 20	16, 17	21	18, 19	15-18	11-15	9-12, 18
ПОМИДОРЫ	7	2, 3	1-3, 29, 30	26	31	1, 28, 29	25, 26	22, 23	28, 29	25, 26	21, 22	19, 20
РЕВЕНЬ	4-6, 31	1-3, 28	1, 2, 29, 30	1-3, 26	27, 28, 31	1, 2, 24, 28-30	25-31	22-28	20-24	20, 21	-	25, 26
РЕДИС	15, 16, 20	11, 12, 16, 17	15-17, 21	12, 13, 17, 18	14, 15	10, 11, 17	15-17	11-14	7-10	6, 7, 11	7, 8, 11	4, 5, 9
САЛАТ	4-7, 11, 31	1-3, 28	1, 2, 6, 7, 11, 29, 30	2, 3, 7, 8, 26	4, 5, 27, 28	24, 28, 29	25, 26	4, 5, 22, 31	1, 28, 29	4, 25, 26	1, 2, 21, 22, 28-30	19, 20, 26-28
СВЕКЛА	15, 16	11, 12	20, 21	17, 18	14, 15	10-12	16, 17	13, 14	9, 10	7	4, 11	9, 10
СЕЛЬДЕРЕЙ	25, 26, 31	21, 22	21	23, 24	21-24	17-20	15-17	21	18	15, 16	11, 12	9, 10
ТЫКВА	23, 24	19, 20	18, 19	14-16	11-13, 25	21-23	19-22	15-18	11-14	8-11	5-8	2-5, 16-17
УКРОП	25, 26	21, 22	21, 22	-	22, 23	19, 20	16, 17	-	18	15, 16	11, 12	9, 10
ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА	-	-	-	25	22-25	19-23	16-20	12-16	9-12	6-10	4-6	4
ЧЕСНОК	15, 16	11, 12	20, 21	17, 18	14, 15	10-12	16-17	13, 14	9, 10	7	4, 11	9, 10
ШПИНАТ	25	27, 28	27, 28	23, 24	21, 22	17, 18	14, 15	10, 11, 31	-	25	21, 22	18, 19
ЦВЕТЫ												

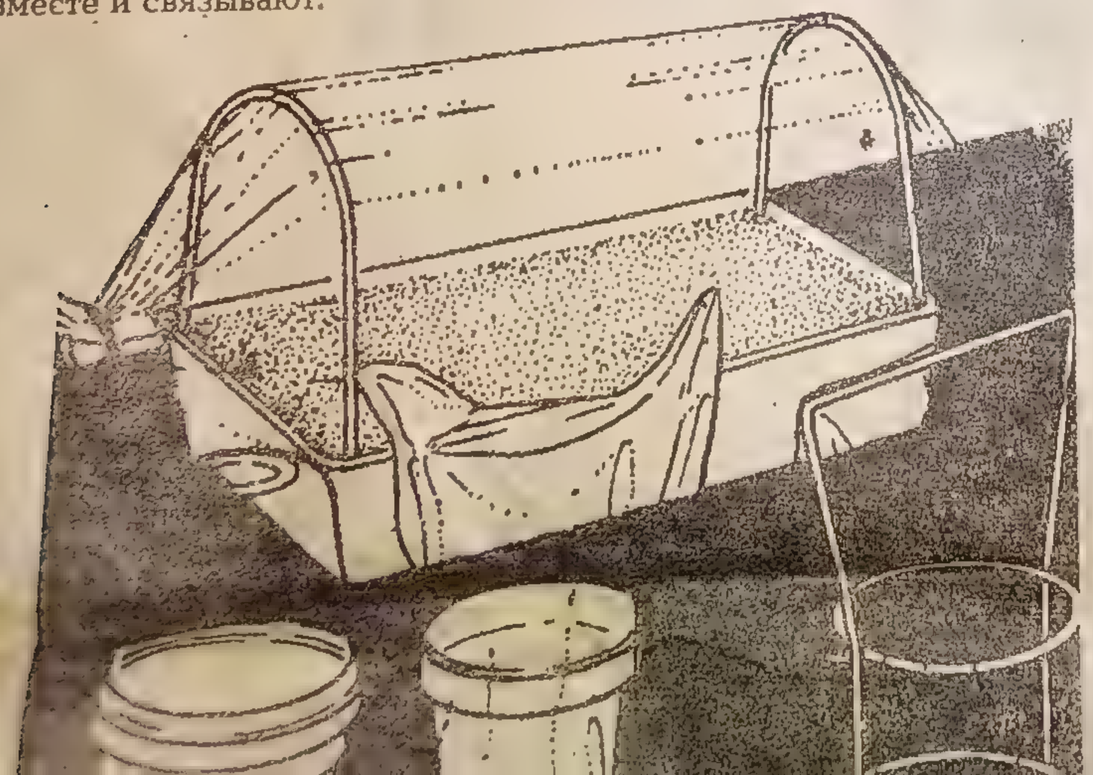
6-8 стр.

Ф. МАК-МИЛЛАН
БРОУЗ
Перевод с английского

Размножение растений

Навесы и тоннели из полиэтиленовой пленки

Для легкоразмножаемых растений лучше всего пользоваться наиболее простым и дешевым сооружением. Над горшком или подносом на колья или проволочные дужки, воткнутые в землю, натягивают полиэтиленовую пленку. Концы рукава собирают в гармошку и закрывают при помощи резинки. При сооружении тоннеля пленку набрасывают на дужки, между которыми натянута проволока. Концы пленки с торцов также собирают вместе и связывают.

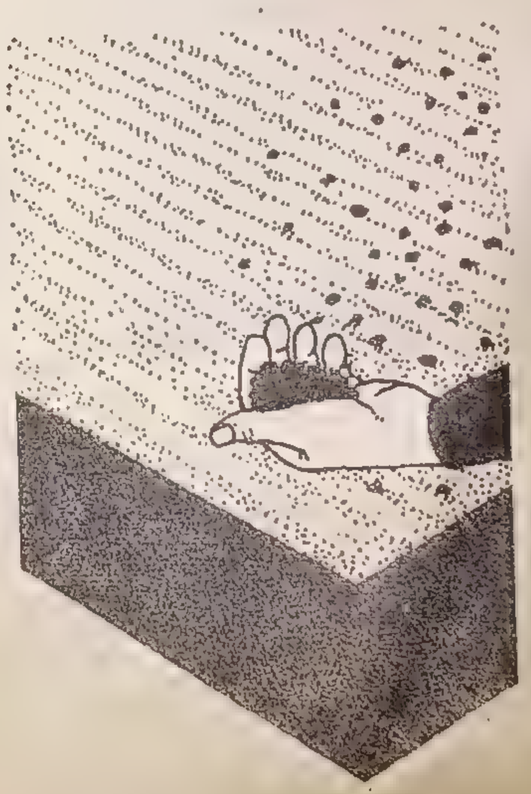


соких растений. На грядке же сеянцы совершенно беззащитны. До окончания периода, когда возможны заморозки, их укрывают мелкоячеистой сеткой, натянутой на легкие дужки, или газетной бумагой, которую раскладывают на грядке накануне тех ночей, в которые ожидаются заморозки.

Необходимо также тщательно следить за появлением вредителей, например зеленой тли, и болезней, различных прикорневых гнилей и мучнистой росы, и регулярно опрыскивать сеянцы растворами инсектицидов и фунгицидов.

Если грядка готовилась по правилам, то сорняков на ней будет не много. Однако семена сорных растений все же могут быть занесены ветром. Поэтому сразу после их прорастания, пока всходы еще небольшие, а корневая система расположена преимущественно в верхнем слое песка, проводят прополку.

Сеянцы деревьев и кустарников



1. Семена высевают вразброс, стараясь держать руку как можно ближе к поверхности земли.

2. Дощечкой семена слегка вдавливают в почву.

Идеальные условия для посева

Как и в случае с любыми другими семенами, при посеве семян древесных и кустарниковых культур необходимо обеспечить быстрое появление всходов, чтобы сеянцы наиболее эффективно использовали доступные питательные вещества. Поэтому посев желательно проводить в наилучших условиях - на хорошо дренированную, "воздушную" грядку, легко увлажняемую и в теплую погоду.

Вначале прорастание зависит от влагообеспеченности почвы, поскольку семя должно поглотить определенное количество влаги и набухнуть, прежде чем внутри него активизируются сложные биохимические процессы. Вода требуется и на последних этапах прорастания, она необходима для протекания всех процессов в растительных тканях, приводящих к прорастанию семени. Но, помня об этом, нужно в то же время избегать чрезмерного увлажнения грядки. Ведь для прорастания семени необходим и воздух с содержащимся в нем кислородом. Энергия, столь необходимая для роста, образуется в результате расщепления углеводов и других запасных питательных веществ семени, происходящего при наличии кислорода. Поэтому нехватка кислорода ведет к задержке прорастания.

Другим важным фактором внешней среды, влияющим на прорастание, является температура. В основе всех ростовых процессов лежат биохимические превращения, и их интенсивность зависит от температурных условий: чем теплее, тем быстрее идут реакции. Поэтому энергия прорастания прямо зависит от температуры грядки, и посев лучше всего проводить весной, когда земля прогреется.

Посев на гряду

Определив посевную норму и выбрав спокойный безветренный день, приступают к посеву. Семена высевают на тщательно разделанную гряду, земля на ней должна иметь мелкокомковатую структуру.

Крупные семена высевают по одному, стараясь расположить их в рядах равномерно. Если семена мелкие, добиться равномерного высева можно, держа разбрасывающую их руку ближе к поверхности земли.

Уход за сеянцами

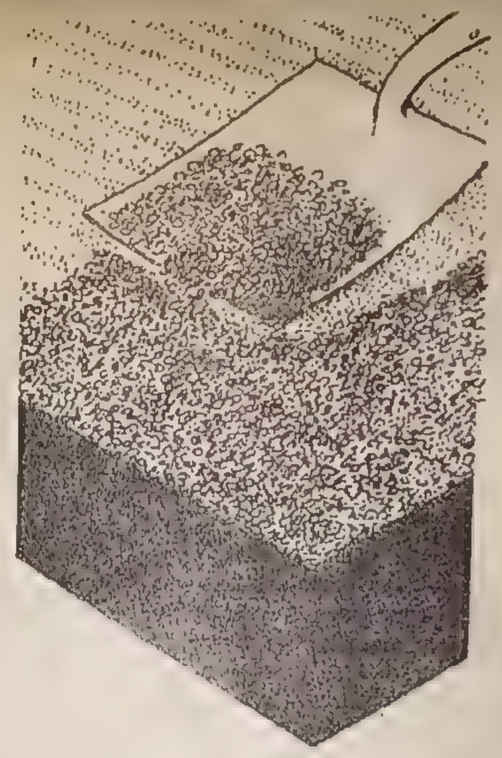
Среди неблагоприятных внешних воздействий, которые задерживают рост молодых всходов, и даже могут вызвать их гибель, самый большой вред причиняет ветер: усиливая испарение, он существенно задерживает рост сеянцев. Полив растений не всегда позволяет исправить положение, поскольку сеянцы не в состоянии за короткое время поглотить достаточное количество воды, чтобы компенсировать ее потери. Поэтому грядку с сеянцами обычно огораживают мелкоячеистой сеткой, защищая таким образом от ветра.

Как только у всходов образуются первые зеленые листья, их нужно подкормить азотом и калием вдобавок к внесенному ранее фосфору. Лучше использоваться жидкими формами удобрений. В соответствии с приложенными инструкциями проводят несколько подкормок, каждый раз используя небольшие количества удобрений.

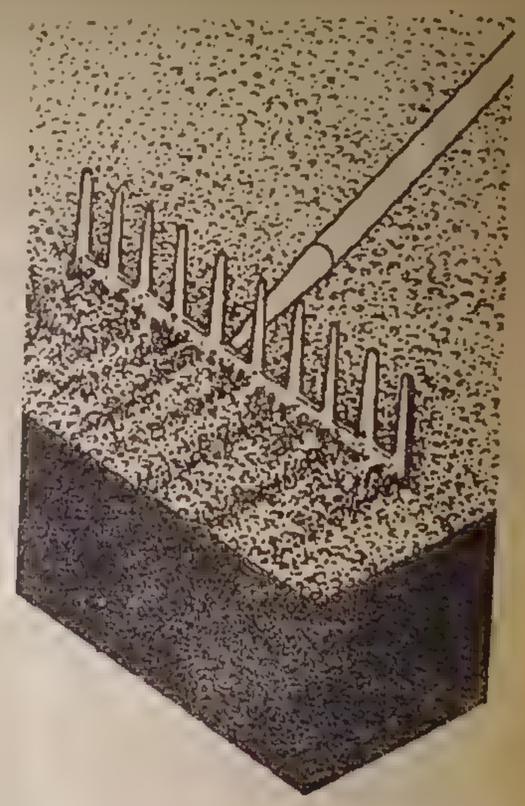
Сеянцы древесных и кустарниковых пород очень боятся морозов. В условиях естественного произрастания они защищены пологом более вы-

1. Семена высевают вразброс, стараясь держать руку как можно ближе к поверхности земли.

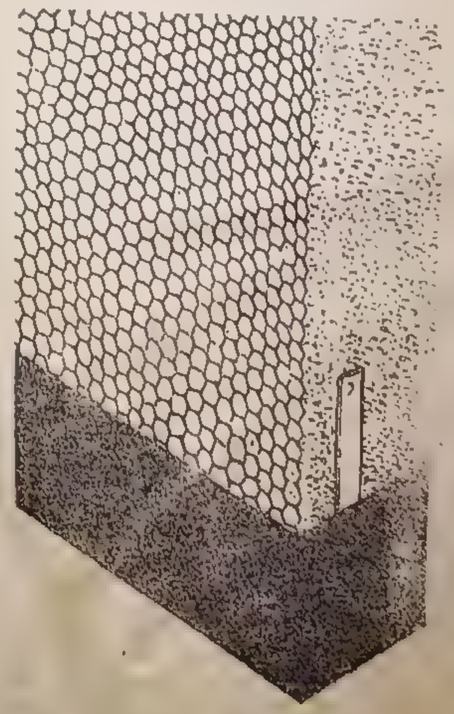
2. Дощечкой семена слегка вдавливают в почву.



3. Аккуратно засыпают 1-1,5 см слоем песка.



4. Тыльной стороной грабель разравнивают песок и ставят этикетку.



5. Для защиты от ветра устанавливают сетку.

6. Для защиты от весенних заморозков сеянцы укрывают газетами.

Размножение земляники

Классический пример растения, которое размножается в естественных условиях путем образования усов, - земляника. Молодые растения обычно довольно быстро окореняются и в свою очередь образуют новые усы. Если этот процесс оставить без контроля, то очень скоро образуется плотный ковер из растений, которые уже трудно будет отделить и выкопать без повреждений. Поэтому вновь образующиеся усы следует регулярно удалять.

Для получения от маточного растения хороших усов поступают следующим образом. Вносят под осень достаточное количество хорошего компоста. В начале лета часть образующихся усов удаляют, оставшиеся слегка вдавливают в землю, стараясь расположить их вокруг растения равномерно. При этом удается добиться раннего окоренения, хотя молодые растения будут развиваться не так быстро, как если бы они были в горшках.

Иногда в земле возле маточного растения выкапывают ямки и помещают в них горшочки с почвенной смесью, фиксируя их землей в нужном положении. Чтобы ус дал в горшке корни, его удобно прижать к земле проволочной скобой (из канцелярской скрепки).

1. В начале лета часть усов удаляют, чтобы растение не ослабло.

2. Горшок заполняют почвенной смесью и слегка уплотняют ее.

Обычные отводки

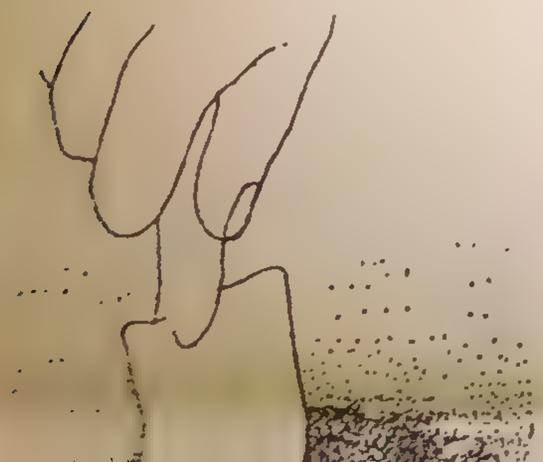
Закладка обычных отводков - самый простой и эффективный метод размножения большого числа древесных пород. Этот метод связан с минимальным повреждением родительского растения.

1. Чтобы стимулировать отрастание побегов, у маточного растения в период покоя обрезают часть нижних ветвей.

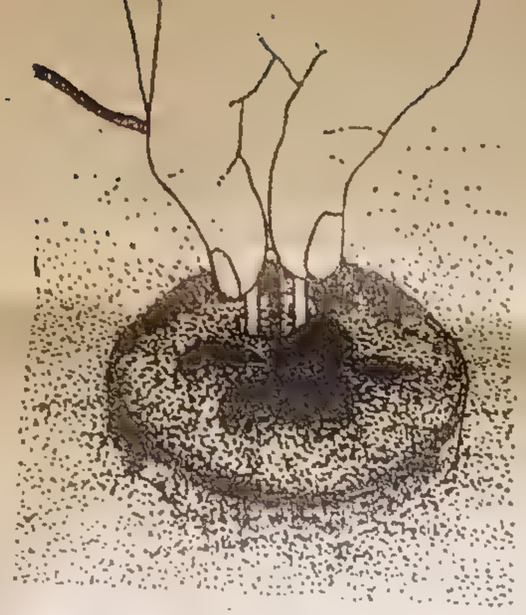
2. Весной землю вокруг маточного растения тщательно рыхлят и вносят туда торф и песок.

3. На отрезке побега в 10-60 см, считая от верхушки, удаляют все листья и боковые ветви.

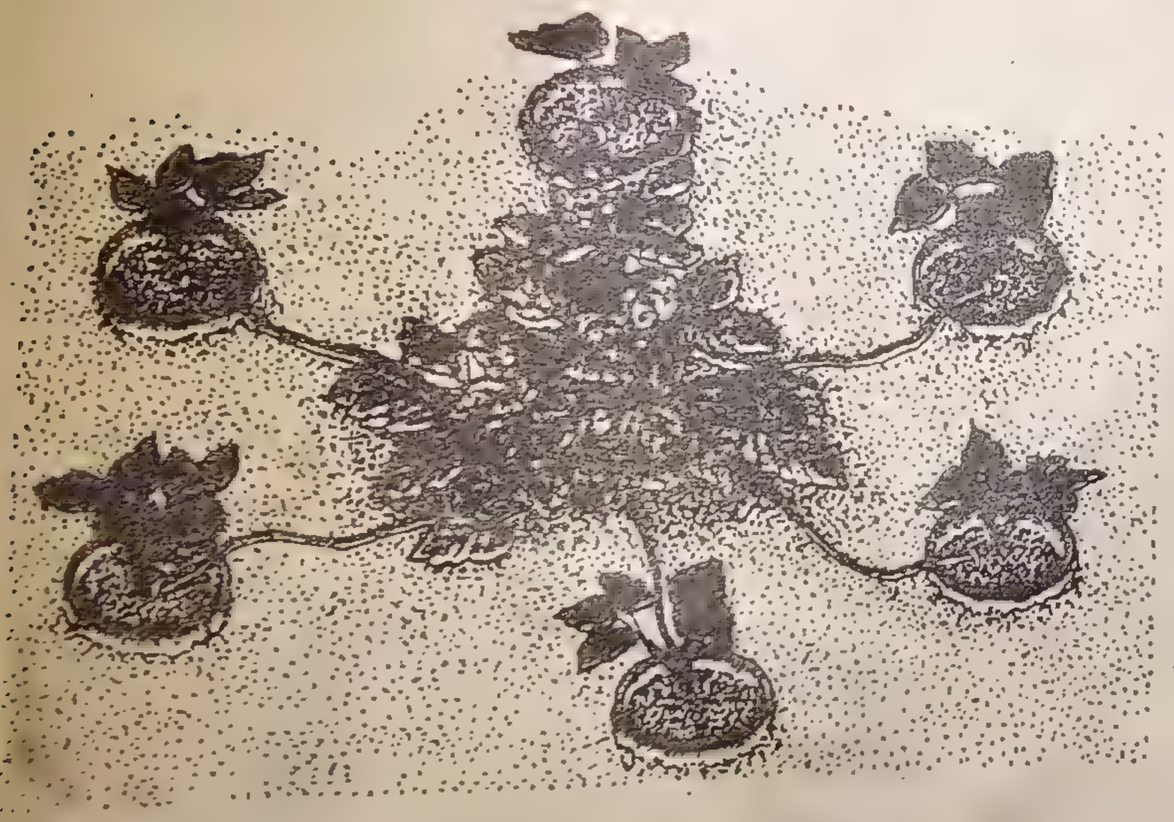
4. Ветку пригибают и отмечают на земле ее положение примерно в 20 см от верхушки.



3. В земле рядом с усом выкапывают ямку и ставят в нее горшок.



4. Ус "пришпиливают" к субстрату в горшке проволочной скобой.



5. То же самое проделывают с остальными усами, симметрично располагая и закрепляя их вокруг маточного растения. Как только усы окоренятся, связующие их с материнским растением стебли обрезают.

3. На отрезке побега в 10-60 см, считая от верхушки, удаляют все листья и боковые ветви.

4. Ветку пригибают и отмечают на земле ее положение примерно в 20 см от верхушки.

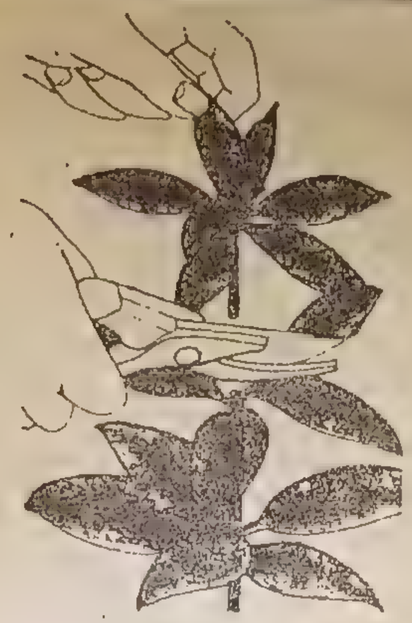
5. От намеченного места копают канавку, глубина которой с 10-15 см постепенно, по мере приближения к маточному растению, сходит на нет.

6. Ветку укладывают на дно выкопанной канавки, оставляя снаружи загнутый под прямым углом конец длиной около 20 см.

7. Ветку засыпают землей и хорошо уплотняют ее.

8. Обильно поливают из лейки с распылителем. Землю поддерживают во влажном состоянии, особенно в засушливые периоды.

9. Осенью стебель отводка отрезают от материнского растения.



10. Через три-четыре недели верхушку окоренившегося отводка обрезают.

11. Если у отводка сформировалась хорошая корневая система, его выкапывают, в противном случае подращивают еще год, не трогая.

12. Отводок высаживают в открытый грунт или в горшок и помечают этикеткой.

Иван
Васильевич
АРГАТСКИЙ
г. Самара

Чтобы урожай был хороший

Хороших урожаев ягод земляники невозможно добиться, если она заражена вредителями и болезнями. Я лично всегда обхожусь без ядохимикатов. При малейших признаках поражения вредителями рассады собираю "пучки" ее по 20-25 шт., несильно связываю шнуром ближе к корням и опускаю листьями до корней в горячую воду температурой 45°. Выдерживаю в ней 15 мин. (вода не должна касаться корней).

Затем сразу же прополаскиваю в прохладной воде и готовлю к посадке.

Чтобы вода быстро не остывала во

Уважаемая Н. В. Садыкова!

Все-таки приятно, что и в наше тяжелое время случаются маленькие радости. Такой радостью для меня было получение новой газеты "Фазенда" (правда, почему-то N 2/04, но это уже - мелочи). Я был очень рад тому, что выбрав в каталоге подписки 94-го года незнакомое и мало что говорящее название, я получил очень хороший подарок. Я совершенно искренне могу сказать Вам, что Ваше издание лучше нашего Петербургского, лучше московских "6-ти соток" и "Дачников". Это действительно разносторонняя газета для дачников-садоводов.

Тем обиднее то, что на днях получаю извещение от нашего почтамта с предложением получить деньги за аннулированную подписку!

Как мне объяснили на почтамте: "Издание прекращается". Ответ маловразумительный, но на большее они не способны. Поэтому я рискнул обеспокоить Вас своим письмом-просьбой: если дело в том, что петербургский почтамт просто не хочет обременять себя доставкой, то не могли бы сделать исключение для меня и принять подписку с IV м-ца и далее с любой формой пересылки (наложенным или др.), с соответствующей оплатой-предоплатой.

Если же Вы действительно прекращаете издание, то по моему мнению - рядового читателя, Вы с полным основанием могли бы поднять продажную цену Вашей газеты.

С искренним уважением и пожеланием успехов,

Райцын Д. Г. (участник ВОВ, пенсионер).
С.-Петербург

Залужение сада

Нужно знать, что земля живая и верхний слой земли, гумус, создавался веками. Гумус, израсходованный растениями, восстанавливают микроорганизмы и дождевые черви. Уничтожите этих помощников - земля будет мертва, а следовательно, урожая не будет.

Система черного пара имеет существенные недостатки. При копке почвы садовод повреждает корни растений, они болеют. А при многократном рыхлении после дождя и полива, земля превращается из крупнозернистой в мелкозернистую, что затрудняет поступление воздуха и воды к корням. И самое страшное - при копке переворачивают землю и гумус оказывается внизу, а малоплодородная земля наверху. В этом верхнем влажном слое находятся микроорганизмы и дождевые черви. Находясь под

новятся устойчивее к повреждениям, вредителям, особенно к листовертке.

Но посеянную под деревьями траву нужно за сезон несколько раз скашивать. Когда она сочная, а не перестоявшая. И оставлять на месте. Часть сгниет. Но, в основном, эту траву поест червяк и переработает в удобрение. Следовательно, ежегодно гумус будет пополняться.

Червяк, наевшись, лезет в землю на глубину до двух метров. Затем вновь поднимается на поверхность земли, чтобы поесть травы. Через его ходы поступает воздух. Им дышат микроорганизмы, черви и корни растений. Словом, ваше участие не требуется, за вас все сделали дождевые черви и микроорганизмы.

Косить траву прекращайте к середине августа. Чтобы

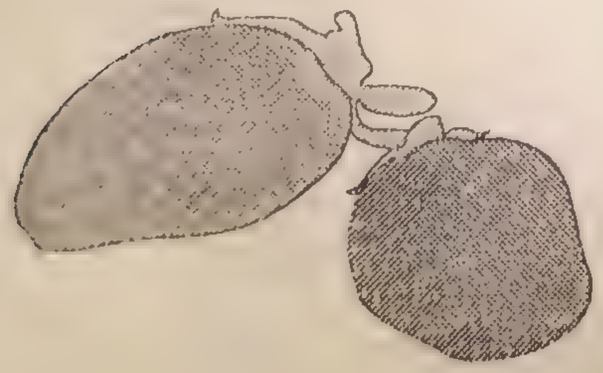
маленьких признаках поражения вредителями рассады собираю "пучки" ее по 20-25 шт., несильно связываю шнуром ближе к корням и опускаю листьями до корней в горячую воду температурой 45°. Выдерживаю в ней 15 мин. (вода не должна касаться корней).

Затем сразу же прополаскиваю в прохладной воде и готовлю к высадке.

Чтобы вода быстро не остывала во время обработки растений, приготавливаю ее побольше - не менее 10 л.

Обычно через 7-10 дней начинают появляться новые листья. Регулярно, с интервалом 7-10 дней с весны до осени опрыскиваю кусты земляники настоем листьев одуванчика (500 г свежих листьев заливаю 10 л воды, нагретой до 40°, настаиваю 2-4 ч и процеживаю).

Для защиты от серой гнили вплоть до цветения с интервалом в 10 дней два-три раза опрыскиваю землянику настоем чеснока (100 г сухих листьев, настоенных сутки в 10 л воды, нагретой до 40°). Чеснок высаживать вдоль грядок земляники один раз - семенами. А плодоносит он потом много лет, дает большую массу зелени.



Поэтому я рискнул обеспокоить Вас своим письмом-просьбой: если дело в том, что петербургский почтамт просто не хочет обременять себя доставкой, то не могли бы сделать исключение для меня и принять подписку с IV м-ца и далее с любой формой пересылки (наложенным или др.), с соответствующей оплатой-предоплатой.

Если же Вы действительно прекращаете издание, то по моему мнению - рядового читателя, Вы с полным основанием могли бы поднять продажную цену Вашей газеты.

С искренним уважением и пожеланием успехов,

Райцын Д. Г. (участник ВОВ, пенсионер). С.-Петербург

ОТ РЕДАКЦИИ:

Сообщаем уважаемым читателям "Фазенды", что наша газета выходит регулярно, в Самаре в первых числах каждого месяца, в других городах - на несколько дней позже. Подписка не закрывалась и закрываться не будет.

В случае неритмичной доставки просим обращаться в отделения связи по месту жительства и на Главпочтамт г. Самары по телефону (8462) 32-50-50.

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты "Фазенда"!

Недавно совсем случайно купил в киоске города Новочеркасска вашу газету, и она меня очень заинтересовала. Сам я живу около Ростова-на-Дону, но там я ее никогда не встречал, поэтому хотелось бы получать ее регулярно, по подписке. Возможно ли это, сообщите, пожалуйста. Ваша тезка с аналогичным названием существует и в Ростове, но ваша газета мне показалась намного полезнее. Я думаю на нее подписаться. Один ваш читатель из Тольятти пишет в "Фазенде": "Просьба чаще публиковать адреса реальных поставщиков саженцев".

Если хотите, опубликуйте мое объявление. Я высылаю по почте семена разных культур.

А. Райков,
г. Бажайск.

ОТ РЕДАКЦИИ:

Реклама о продаже семян платная. А по поводу подписки сообщаем нашим читателям: подписаться на "Фазенду" можно в любом городе и области России, но сразу на полугодие. С апреля будет объявлена подписка на периодические издания на вторую половину 1994 года.

Жители других регионов могут обращаться на свои почтамты с просьбой заказывать "Фазенду" для розничной торговли в Издательском доме "Федоров" г. Самары.

Телефон отдела подписки 34-59-21.

ления после дождя и полива, земля превращается из крупнозернистой в мелкозернистую, что затрудняет поступление воздуха и воды к корням. И самое страшное - при копке переворачивают землю и гумус оказывается внизу, а малоплодородная земля наверху. В этом верхнем влажном слое находятся микроорганизмы и дождевые черви. Находясь под воздействием солнца и ветра, он за час становится сухим. Микроорганизмы и черви гибнут.

Стараетесь вносить перегоревший навоз. Но он в таком виде - неусвояемый для корней. Нужно время, 1-2 года, чтобы микроорганизмы и черви переработали его в усвояемый.

Еще один недостаток такой обработки - угроза вымерзания корней в малоснежные зимы. Особенно опасно, если осень была сухой, а садовод не сделал влагозарядный полив - растения вымерзают.

А теперь познакомимся с дерново-перегнойной системой. В результате содержания почвы под задернением влага долго сохраняется в ней после полива или дождя. Кроме того, почву в саду не приходится перекапывать, что значительно облегчает уход за садом. И корни не повреждаются, как при системе черного пара. Все это благотворно сказывается на состоянии растений: качестве и количестве плодов, вкусе, сахаристости, лежкости.

Полезных микроорганизмов и дождевых червей при задернении во много раз больше, чем при черном паре. Растения стали. Затем вновь поднимается на поверхность земли, чтобы поесть травы. Через его ходы поступает воздух. Им дышат микроорганизмы, черви и корни растений. Словом, ваше участие не требуется, за вас все сделали дождевые черви и микроорганизмы.

Косить траву прекращайте к середине августа. Чтобы она смогла вырасти осенью. Вместе с выпавшим снегом она защитит корни растений от любых морозов. Листья, опавшие осенью с растений, не убирайте. Это отличное удобрение, они сгниют и улучшат землю.

Листья содержат, в среднем, 0,84% азота, 0,57% фосфора, 0,3% калия и микроэлементы: кобальт, марганец и др. Следовательно, микроэлементы не придется покупать.

Прошу вас, не перевертывайте землю и не уничтожайте наших помощников. Увидите, как похорошеет ваш сад.

Многие садоводы собирают листья и сжигают в саду. От огня микроорганизмы погибают. Чтобы восстановить землю, нужны столетия.

Ни в коем случае не применяйте химикаты. Этим вы себя отравляете и уничтожаете микроорганизмы и червей.

Семена травы купите в магазине "Природа".

Под клубникой, малиной, смородиной, крыжовником, облепихой землю заложите любыми листьями толщиной 20-25 см. От этого она будет теплой, влага сохранится долго, и трава не пробьется сквозь слой листьев.

Д.С. МОНАХОВ

9-10 стр.

Светлана Федоровна ТИМОФЕЕВА
г. Самара

Весенний редис

Вырастить весенний редис можно за очень короткое время. Для этого, как только станет возможна обработка почвы, посейте семена на глубину 0,6-1,25 см. Когда у всходов появятся первые настоящие листья, произведите прореживание так, чтобы расстояние между растениями было 2,5 см. Через три недели можно собирать урожай.

Секрет получения хрустящего, сочного и умеренно острого редиса состоит во внимательном отношении к природе этого овоща и максимально быстром его выращивании. Редису необходима богатая, влажная и в то же время хорошо дренированная почва. Высокое содержание в ней азота менее важ-

однако можно предотвратить их появление дренированием почвы.

Значительный ущерб редису наносит большая капустная муха. Это насекомое, похоже на комнатную муху, откладывает яйца в пазухи листьев растения, а развивающиеся из них черви проникают в корнеплоды. Большая капустная муха, опустошающая посадки капусты, брокколли и редиса, обычно проявляет активность в течение короткого периода ранней весной. Если она появилась, необходимо сразу после посева редиса накрыть грядки незакрепленными полосовыми покрытиями.

Иногда в это же время появляется и морковная муха. Поэтому если вы сажаете редис вместе с морковью, то полосовые покрытия защитят посадки от этих вредителей.

Если вы хотите получить приятный хрустящий редис, не забывайте о поливе, особенно в период жаркой погоды. Стресс от недостатка влаги делает этот корнеплод слишком острым.

Семена овощей вырастим сами

МОРКОВЬ

О получении семян моркови я уже рассказывала в "Фазенде" N 3. Но есть и другие способы. Некоторые огородники не выкапывают семенники осенью, а оставляют их в земле под зиму. Доктор биологических наук А. Федоров пишет: "В условиях средней полосы России некрупные корнеплоды моркови, петрушки, репы, брюквы в слабые зимы не промораживаются в земле. Так что репа, например, в таком случае цветет уже 15 мая, а морковь месяцем позже. Семена репы можно собирать 25 июля, а в первой же половине августа поспеют к уборке и семена моркови. После перезимовки в грунте семена этих культур получаются высококачественными.

Лучшим сроком посева корнеплодов будет такой, при котором к концу осени растения будут в фазе

на семена беру плоды с пчелоопыляемых сортов, семена гибридов покупаю в магазине. Вечером выбираю 2-3 женских цветка на растении (у них чуть потемнели кончики лепестков, но цветки не распустились, ярко-желтые). Эти бутоны изолирую ватой, чуть подкручивая снизу, чтобы пчелы эты цветы не переопылили другим сортом. Изолирую ватой и мужские цветки этого же растения. Утром следующего дня (до 12 час.) обрываю мужские цветки, снимаю ватку, обрываю лепестки, испытываю, созрела ли пыльца (коснусь тыльной стороны руки кончиков тычинок, если пыльца мажется - значит, готова). Снимаю вату с женского цветка и дотрагиваюсь до него 2-3 мужскими цветками (можно и одним). После этого женский цветок снова покрываю ватой и отмечаю яркой тесемкой. Все другие бутоны и цветки в этом узле уничтожаю, как уничтожаю женские отцветшие цветки выше и ниже опыляемого цветка. Если опыление произошло, через 3-4 дня огурчик будет увеличиваться. Семенник зреет 1,5-2 месяца, до конца августа. Остальные огурчики на этом растении идут в пищу, но их будет немного, так как все питательные вещества идут на формирование семенника.

Когда у черношипных сортов плоды станут темно-желтые или коричневые (с сеткой), а у белошипных сортов - белые, семенники срываю и кладу на подоконник на дозревание, пока не станут мягкими.

Передерживать до полного разжижения нельзя, иначе семена могут прорасти. Можно брать на семена и недозрелые плоды раннего сбора (через 35-40 дней после опыления). Но им положено около месяца дозревать. Семенники не подмораживайте, иначе семена

Подсказки огородникам

гольной форме, - это мужской огурец, а к квадратной форме - женский. В первом случае семена в плоде располагаются в трех сегментах, во втором - в четырех. На семена, само собой, оставляют четырехгранные, женские огурцы.

Но и это еще не все. Огурцы могут вырасти очень горькими, полынь-полынью, в рот не возьмешь. Дело в том, что семена из огурцов следует выбирать только из передней части плода, составляющей 2/3 его длины, задняя часть семенника бракуется, из ее семян вырастают горькие огурцы."

А вот как советует очищать огуречные семена П.Н. Штейнберг ("Обиходная рецептура садовода", 1911 г.): "Огуречную мякоть с семенами положить в широкий сосуд (что-то наподобие таза) и, слив жидкость, собравшуюся над мякотью, примешивать к последней самого мелкого чистого песка до получения тестообразной массы. Затем ее осторожно растирают руками, пока вся студенистая масса не разобьется на мельчайшие частицы. После чего семена вполне уже отделяются от мякоти, так что остается только отмыть их на сите и высушить, чтобы получить совершенно очищенные семена белоснежного цвета."

Секрет получения хрустящего, сочного и умеренно острого редиса состоит во внимательном отношении к природе этого овоща и максимально быстром его выращивании. Редису необходима богатая, влажная и в то же время хорошо дренированная почва. Высокое содержание в ней азота менее важно, чем высокое содержание калия, поэтому перед посевом обязательно заделайте в почву перепревший компост. В кислую почву внесите древесной золы.

В грядке созревший редис сохраняет высокое качество корнеплода лишь в течение нескольких дней. Как только корнеплоды готовы к уборке, нужно все их непременно собрать, помыть, сложить в полиэтиленовый пакет и положить в холодильник.

В холодильнике корнеплоды первого урожая сохраняют свои качества в течение 2-3 недель. Следовательно, к тому времени, когда они станут вялыми и мягкими, на подходе уже должен быть следующий урожай.

Как получить здоровые корнеплоды

Серьезную проблему при выращивании редиса создает черная гниль корнеплодов, которая сильнее поражает белые сорта этой культуры. Черную гниль часто путают с ризоктониозом (или "проволочным стеблем"), который вызывает одеревенение и растрескивание корнеплода и стебля. Черная гниль приводит к общей деформации плода, появлению у него ватной сердцевины и задержке роста ботвы. Оба заболевания, возбудителями которых являются грибы, быстро распространяются в условиях влажной теплой погоды. Средств от этих болезней нет,

таком случае цветет уже 15 мая, а морковь месяцем позже. Семена репы можно собирать 25 июля, а в первой же половине августа поспеют к уборке и семена моркови. После перезимовки в грунте семена этих культур получаются высококачественными.

Лучшим сроком посева корнеплодов будет такой, при котором к концу осени растения будут в фазе 6-15 листьев. Корни моркови, к примеру, в эту пору достигнут массы 10-20 г. Стало быть, в условиях Подмосковья наилучшим сроком посева будет июль. На юге сеют позже. Вот и выходит, что семена можно получить безвысадочным способом - без выкапывания, зимнего хранения и весенней высадки маточников. Конечно, для успешной перезимовки маточников нелишне накрыть грядку слоем торфа, лапником, либо опавшими листьями. Но не пускайте дело на самотек, а то произойдет отбор форм наиболее зимостойких, но менее продуктивных, то есть сортовая популяция изменится в нежелательную сторону.

Очень важно при выращивании семян моркови исключить переопыление ее петрушкой (сажать подальше). Иначе из семян вырастают бледно-желтые и несладкие корнеплоды.

ОГУРЦЫ

О выращивании семян огурцов поговорим подробнее: выращивают огурцы практически все огородники, а семена становятся все дороже. Прислушаемся к советам известного овощевода-любителя из Подмосковья Т. Октябрьской: "Прежде всего огурцы на семена выращиваю через рассаду, хорошо за ними ухаживаю. Семенники должны быть здоровые, от наиболее скороспелых растений. Лучше, если плод взят со средней части главного стебля (семена получаются крупные). Само собой,

ных сортов - белые, семенники срываю и кладу на подоконник на дозревание, пока не станут мягкими.

Передерживать до полного разжижения нельзя, иначе семена могут прорасти. Можно брать на семена и недозрелые плоды раннего сбора (через 35-40 дней после опыления). Но им положено около месяца дозревать. Семенники не подмораживайте, иначе семена потеряют всхожесть.

Плод разрезаю вдоль на половинки, ложечкой вычищаю семена вместе с мезгой в стеклянную баночку и ставлю побродить в теплое место на 2-4 дня. Если брожение закончилось (при сдавливании семена отделяются от мезги), промываю их в проточной воде. Легкие семена и мезга всплывают, а тяжелые опускаются на дно. Выбираю их, промываю, просушиваю в комнате. Если после сжатия семена покалывают ладонь - они хорошо высохли. Храню в бумажных пакетах".

А вот какими "огуречными секретами", которые у них передаются из поколения в поколение, делится овощевод-любитель Колесов П.М. из Омской области: "На огуречной грядке легко заметить пустоцветы - цветы есть, а завязи плодов нет. Одна из причин такая: на семена оставлен не тот желтяк. Оказывается, плоды огурцов условно можно разделить на два типа: мужской и женский. По форме они отличаются друг от друга тем, что мужской имеет как бы трехгранную форму, а женский - четырехгранную (прослеживается не у всех сортов!). Из семян мужского огурца вырастут растения с обильным пустоцветом (тычиночные цветы), а из четырехгранного получите растения с пестиковыми цветами, имеющими завязь. Чтобы научиться распознавать форму плода, надо взять зеленец, нарезать его поперечными ломтиками, и если они тяготеют к треу-

котью, примешивать к последней самого мелкого чистого песка до получения тестообразной массы. Затем ее осторожно растирают руками, пока вся студенистая масса не разобьется на мельчайшие частицы. После чего семена вполне уже отделяются от мякоти, так что остается только отмыть их на сите и высушить, чтобы получить совершенно очищенные семена белоснежного цвета."

Семена огурцов не теряют всхожести (если их хранить при температуре не ниже 15° С) до 10 лет. Несомненно, что при выращивании гетерозисных гибридов, семена с них собирать нельзя.

ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ

При выращивании семян перца используют рассадный способ. Семенные растения перца отзывчивы на поливы. В засушливый вегетационный период их поливают 8-10 раз. Более частые поливы требуются во время завязывания плодов.

На семенных растениях оставляют по 2-4 типичных для сорта здоровых плода. Остальные плоды снимают по достижении ими фазы технической спелости. Лучшие семена формируются в плодах, завязавшихся на ветвях первых трех порядков и убранных до 10-15 сентября. Период от всходов до созревания семян в зависимости от сорта длится 120-160 дней.

Плоды собирают в фазе биологической спелости, когда они приобретут характерную для сорта окраску. Возраст семенного плода должен быть не менее 40 дней. Спелые плоды надо подержать в помещении, следя, чтобы на них не попадали прямые солнечные лучи.

Выделение семян из плодов не следует затягивать, так как это приводит к снижению всхожести семян. Для выделения семян из плода вырезают ножом семяносец вместе с плодоножкой. Семена отделяют от семяносца и сушат.

При хранении в сухом проветриваемом помещении всхожесть семян перца сохраняется 3-4 года.

БАКЛАЖАНЫ

Вот как рассказывает о получении семян этой культуры овощевод-любитель из Подмосковья Г. Никитин: "Для этого, прежде всего, оставляю лучшие, здоровые плоды с типичными признаками данного сорта. Убираю в фазе полной биологической спелости (цвет к этому времени становится серо-зеленым, бурым или желтым, иногда наблюдается пятнистость). Конечно же, занимаясь семеноводством, помню, что кусты разных сортов баклажана могут переопыляться. Чтобы это предотвратить, на самые первые цветки семенных экземпляров (перед их распусканием) надеваю марлевые мешочки в 5-6 слоев.

На образовавшихся завязях недели через 2-3 делаю заметку, повесив осторожно на плодоножку цветную тесемку или легкую бирочку. Для получения семян высокого качества на одном растении оставляю только одну цветущую завязь, которая образовалась первая, остальные удаляю.

Вызревание плодов продолжается около двух месяцев. Если они не успевают вызреть или холода наступят раньше обычного, то прямо на кусте утепляю их полиэтиленовыми пакетиками так, чтобы внутри была воздушная прослойка.

Плоды можно частично дозаривать в комнате. Из полностью созревших плодов извлекаю мякоть и перекладываю в стеклянную банку, где мякоть должна перебродить в течение нескольких дней. Затем семена промываю и сушу. Малосочные плоды при дозаривании сморщиваются. В таком случае разрезаю их на несколько долек и вынимаю семена сухими. Храню семена в бумажных пакетиках.

Семена баклажанов чечевицеобразные, коричневого, кремового или белого цвета."

Специалисты рекомендуют собранные для получения семян плоды дозаривать в течение 15-30 дней. После этого их измельчают. В тазу с водой семена вымывают из семенных камер или протирают кусочки плодов на решете. Промывают без сбраживания и сушат.

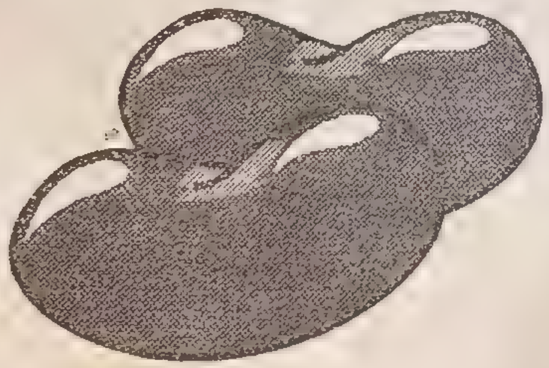
По некоторым источникам семена баклажана сохраняют всхожесть до 8 лет, но практика показывает, что после 4 лет семена всхожесть теряют.

ТОМАТЫ

Неправильно поступают те огородники, которые используют на семена плоды только потому, что они крупные и красивые. Плоды на семена нужно отбирать с типичных для данного сорта растений, абсолютно здоровых, скороспелых, урожайных, лучше со второй-третьей кисти. Эти растения нужно заранее отметить и следить за созреванием на них плодов. На семена можно снимать вызревшие и бурые плоды. Срок дозаривания бурых плодов не более двух недель, спелых - одна неделя. Семена из перезревших плодов снижают посевные качества.

Перед тем, как выбрать семена, плоды мою только кипяченой водой и досуха вытираю. Затем разрезаю и выбираю в чистую сухую стеклянную баночку. Для лучшего отделения семян их нужно выдержать в собственном соку при t° - 20-22° С 2-3 дня. Когда сок посветлеет, а мезга поднимется вверх, семена тщательно несколько раз промываю (только кипяченой водой!). Те семена, которые всплыли, смываю (вот почему я никогда перед посадкой семена в солевой раствор не погружаю: они уже отобраны на полновесность осенью). Если запоздать с отмывкой, семена могут прорасти и станут непригодными. Могут прорасти они и в том случае, если к соку добавить воду. Тщательно просушенные семена хранят как обычно. Семена томатов сохраняют всхожесть в течение 3-6 лет.

Удачи вам и хорошего урожая!

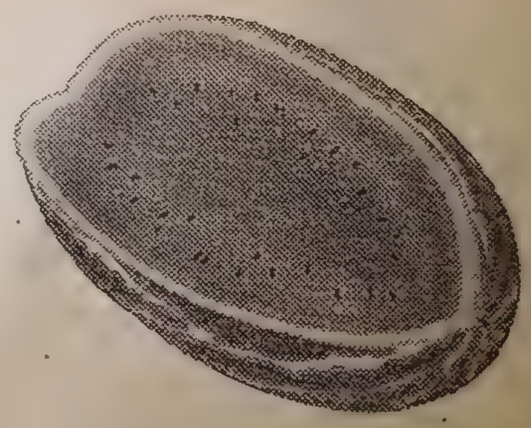


Расскажите о бобах

Пищевая ценность бобов общеизвестна. Они содержат нужные организму человека

Эту процедуру проделал 7-8 раз, но светлой воды в кастрюле так и не получил. Вода чер-

Арбузы обязательно поспеют



Кто из нас не любит этот чудесный овощ, который мы привыкли покупать на базаре у южан.

Я убедился, что и у нас арбузы можно вырастить не хуже.

У меня они выросли до 4,5 кг, а это в диаметре около 25 см!

Разобьем на этапы технологию.

Подготовка почвы для рассады

Для одного растения необходимо не менее одного литра почвосмеси.

На 8 корней я беру половину *ведра земли (садовой, лесной или любой, которая* есть под рука-

лю ближе к свету. Поливаю по мере подсыхания почвы.

Высадка рассады в открытый грунт

Высаживаю рассаду, когда минует угроза заморозков, в начале июня.

Для каждого растения го-

Расскажите о бобах

Пищевая ценность бобов общеизвестна. Они содержат нужные организму человека минеральные соли, жиры, витамины. Но главная ценность - в них содержится около 30% белка - столько же сколько в мясе.

Вспомним рассказы Джека Лондона о временах золотой лихорадки. Золотоискатели месяцами питались только бобами со свиным салом и не страдали ни цингой, ни авитаминозом. Русские (черные) бобы не только полезны, но и вкусны. Но вот черная кожурка, покрывающая зерно! Как от нее избавиться?

Я пробовал для удаления кожуры с каждого зерна подержать их в холодной воде (в теплой нельзя - быстро закиснут), чтобы зерна набухли, а кожурка размякла. Воду менял 2-3 раза в день. Но на третий день одни зерна наклюнулись, а некоторые, мне непонятно почему, остались твердыми как и до замачивания.

Но даже с набухших зерен снять размягченную кожурку не легко, да и затраты времени на очистку значительные.

Пробовал варить зерна бобов в кипящей воде. Каждые 3-4 минуты сливал почерневшую воду и заливал свежую. Эту процедуру проделал 7-8 раз, но светлой воды в кастрюле так и не получил. Вода чернела.

После примерно тридцати минут варки промыл зерна холодной водой и стал снимать кожурки. С одних зерен они снимались легко, с других очень трудно, а некоторые разварились. И все-таки очищенные зерна были коричневыми или светло-черными.

В былые времена российские крестьяне выращивали черные бобы в значительных количествах и, конечно, не снимали ножичком кожурку с каждого зерна.

Так как же готовить черные бобы?

Существует ли технология тепловой обработки черных бобов, при которой уж если не бульон, то хотя бы очищенные зерна не были черными? Может быть, кто знает? Интересно было бы прочитать и рецепты приготовления блюд из бобов и фасоли. Расскажите, пожалуйста, на страницах "Фазенды".

Мы выращиваем белые бобы (вьющиеся). Они хороши на вкус. Но черные все же вкуснее.

Виктор Степанович
ЮДИН
г. Самара

можно вырастить не хуже.

У меня они выросли до 4,5 кг, а это в диаметре около 25 см!

Разобьем на этапы технологию.

Подготовка почвы для рассады

Для одного растения необходимо не менее одного литра почвосмеси.

На 8 корней я беру половину ведра земли (садовой, лесной или любой, которая есть под руками), 1/3 ведра мелкого песка, половину стакана мела, половину стакана птичьего помета (толченого), половину стакана золы, на кончике чайной ложки марганцовки.

На полиэтиленовую пленку 1х1 м высыпаю все компоненты и хорошо перемешиваю. Затем заполняю приготовленные горшки (ящики, старые кастрюльки, детские ведерки и т. д.), после чего поливаю теплой водой.

Подготовка семян

Семена годятся только скороспелые: Огонек, Стокс, Скороспелка Харьковская. Они растут 2-3 месяца, урожай поспевает в конце августа.

Перед посадкой семена помещаю в раствор марганцовки (на кончике чайной ложки - на стакан воды) на 30 минут.

Посадка рассады

Посадку произвожу в середине апреля, по лунному календарю. В горшочек сажаю одно зернышко на глубину 2-3 см, после чего поливаю теплой водой и накрываю полиэтиленом для сохранения влажности.

Когда появляются ростки, ставлю ближе к свету. Поливаю по мере подсыхания почвы.

Высадка рассады в открытый грунт

Высаживаю рассаду, когда минует угроза заморозков, в начале июня.

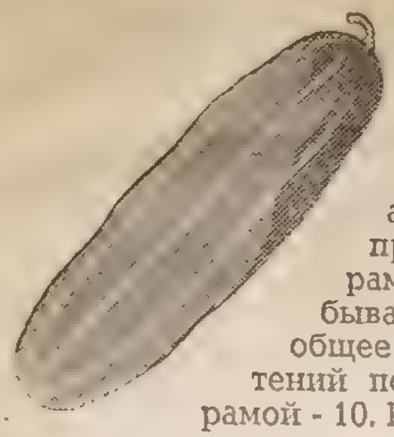
Для каждого растения готовлю лунку шириной 20-25 см, диаметром 30-40 см. Заполняю ее навозом или компостом (можно прошлогодней листвой, сеном). Затем засыпаю сверху землей и высаживаю. Расстояние между растениями должно быть не менее одного метра, т. к. они сильно разрастаются. Поливаю по мере подсыхания земли. Дожидаюсь первых завязей. А главная моя хитрость заключается в том, что после появления завязи я подкладываю под нее дощечку черного цвета или кусочек гладкого рубероида, и накрываю все вместе полиэтиленовым мешком. Для этого втыкаю в землю две палочки. Получается подобие теплицы.

Желаю вам вырастить на своих участках этот сахарный овощ. Если есть вопросы, то отвечу на них при условии, если в письмо положите конверт с обратным адресом.

Мой адрес: 450040, г. Уфа, а/я 10019.
Александр Михайлович
ПОДКОВЫРОВ

Знаменитый огородник

(начало в NN 2-4)



Говоря о такой распространенной овощной культуре, как огурцы, следует прежде всего отметить, что они весьма требовательны к условиям возделывания и не терпят каких-либо упрощений в агротехнике. Исходя из этого, Е. А. Грачев предложил такие приемы:

Перед посевом семена огурцов замачивают на сутки, а потом кладут на мокрое полотенце для проращивания. Большое количество семян проращивают в сите, малое же - в тряпке и войлоке. Намоченные семена прорастают на третий или четвертый день в зависимости от температуры помещения, в котором они находятся. Проросшие семена высевают для получения раннего урожая в парник, для позднего - на грядку.

Раннее выращивание огурцов начинают с середины февраля. Парник готовят обычным порядком, но землю используют суглинистую, свежую, грядную. Посев производят двумя способами: или вразброс, или в лунки глубиной 2 сантиметра, расположенные на расстоянии 4-5 сантиметров друг от друга.

В обоих случаях семена засыпают землей сантиметровым слоем. Летом рамы располагают по два растения, а так как пролетов в раме обычно бывает пять, то общее число растений под каждой рамой - 10. Рассада эта располагается таким образом, чтобы один ряд находился у края тропы к верхнему парубню, а другой - к нижнему. Независимо от рассады, посаженной по тропе, под три средних пролета рамы на расстоянии 26 сантиметров от верхнего парубня дополнительно подсаживают три растения, называемые сторожками. Это делается на случай, если какая-нибудь рассада в тропе пропадет. Тогда сторожок поднимают с комом земли (стулом), не тревожа корней, и высаживают вместо погибшего растения.

Выбирают рассаду осторожно: пальцем выкапывают росток так, чтобы не оборвать корневых мочек, которые у огурцов тонкие и нежные. Сажают росток в ямки глубиной в палец, которые делают рукой. Растения сажают на полпальца ниже того, как они сидели, чтобы из закрытой земли лей части выросли новые корни. Лучшее время для посадки - после полудня. Затем растения поливают из лейки, притеняют светрогожами и дают немного воздуха; при большом притоке воздуха рассада огурцов вянет, при умеренном же - быстро прижи-ют новые корни.

С ростом растений и от постоянной поливки земля около них уплотняется и не пропускает свободно тепло от навоза. Чтобы избежать этого, землю вокруг растений, отступая на 7 сантиметров от корня, распушивают руками.

Когда растения зацветут, им дают сильный приток воздуха, обеспечивая тем самым успешное опыление цветков. Отцветая, мужские цветочные покровы опадают и скопляются около корней. В сухую погоду они засыхают, в сырую же загнивают и могут подгноить стебель. Для предупреждения этого опадающие части необходимо собирать и выбрасывать.

Дальнейший уход за парниковыми огурцами тот же, что и в начале цветения. Чтобы огурцы созрели скорее, их держат в тепле, но если хотят, чтобы их было больше, поддерживают умеренную температуру.

Иногда случается, что корень растения краснеет, и оно гибнет. Это происходит или оттого, что в парник попала вода, или оттого, что в начале развития тепло от навоза было сильное, но потом иссякло и для поддержания дальнейшего роста его не хватило.

При посадке огурцов на грядах землю вскапывают обязательно с навозом, чтобы была теплой. Навоз кладут или в подкоп во всю гряду, или в борозду. Причем гряду копают так, чтобы середина ее приходилась на то место, где в предшествующем году была борозда, а бока - на середи-кладывают так, чтобы плеть от плети находилась на расстоянии 4-5 сантиметров. Между растениями насыпают землю. При раскладке выдергивать лишние растения нельзя, потому что при этом можно повредить корень соседнего.

Избыток плетей и самих растений вырезают острым ножом. Оставленные плети пришпиливают к земле ветками ("ухватами") и таким образом заполняют пустые пространства.

Сбор огурцов на грядах производится обычно через день, в холодную же погоду через два дня. При этом огурец не обрывают, а, нажав большим пальцем на плодоножку, отламывают. Оставшийся на вершине плода цветок удаляют.

Ефима Андреевича интересовали не только приемы выращивания огурцов, но и способы заготовки их впрок. Последнее обеспечивало поступление продукции во внесезонное время.

После сбора огурцы обмывают в обыкновенной воде, в которую при теплой погоде добавляют лед, чтобы огурцы остыли. Когда огурцы охладятся, их складывают для солки в бочки из-под виноградного вина. Сам посол огурцов производят следующим образом. На дно бочки укладывают слой листьев черной смородины, на него слой огурцов с несколькими кусочками хрена, потом эстрагон и укроп. Затем опять слой огурцов, на огурцы смородиновый лист, на него укроп с эстрагоном, потом вновь огурцы и так далее, пока бочка не наполнится. При этом на каждые 10 тысяч

линистую, свежую, грядную. Посев производят двумя способами: или вразброс, или в лунки глубиной 2 сантиметра, расположенные на расстоянии 4-5 сантиметров друг от друга.

В обоих случаях семена засыпают землей сантиметровым слоем. Когда семена взойдут, начинают проветривать парник, чтобы стебель молодого растения был короче и крепче. На ночь парник закрывают рогожами, а утром, когда взойдет солнце, открывают, в морозные дни - не ранее 9 или 10 часов утра.

Когда появятся один или два настоящих листа, растения пересаживают в другой парник. Навоз в него кладется слоем 0,8 метра, земля, если она липкая, - 13, а если тяжелая - 11 сантиметров. При легкой земле для места под лунки протаптывают вдоль всего парника посередине него тропу 13-14 сантиметров шириной. В нее насыпают слоем 6 сантиметров тяжелую землю, которую затем разравнивают. На другой день в эту землю, после того как она согреется, высаживают рассаду. Под каждым пол-пальца ниже того, как они сидели, чтобы из закрытой земли части выросли новые корни. Лучшее время для посадки - после полудня. Затем растения поливают из лейки, притеняют свет рогожами и дают немного воздуха; при большом притоке воздуха рассада огурцов вянет, при умеренном же - быстро приживается. Впрочем, на посаженную рассаду действует вредно не избыток воздуха, а быстрый его поток, то есть ветер. Поэтому в ветреную погоду следует действовать особенно осторожно, тщательно оберегая молодые ростки. Через три или четыре дня рассада приживается и образует корни выше тех, которые были у нее при посадке.

Прижившуюся рассаду поливают умеренно до тех пор, пока через политое место не пойдет от навоза пар. Когда рассада образует несколько листьев, растениям придают направление, раскладывая одни к северному парубню, другие - к южному. Для этого между двумя рядами посаженных растений подсыпается высотой 3-4 сантиметра свежая земля, в которую ростки пуска-

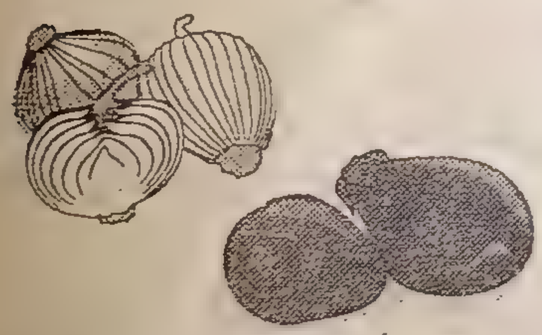
При посадке огурцов на грядах землю вскапывают обязательно с навозом, чтобы была теплой. Навоз кладут или в подкоп во всю гряду, или в борозду. Причем гряду копают так, чтобы середина ее приходилась на то место, где в предшествующем году была борозда, а бока - на середину прежних гряд. Место для таких гряд выбирают со склоном на юг, поближе к забору; по бокам ("усам") гряд сажают лук. Если же гряды расположены на ровной поверхности, то с северной стороны, чтобы защитить огурцы, сажают капусту.

Семена высевают в лунки с плоским дном, находящимся на расстоянии 35-44 сантиметра друг от друга в ряду, расположенном поперек гряды. В каждую лунку кладут по два семени на расстоянии 4-5 сантиметров одно от другого на тот случай, если не каждое семя даст всходы или если птицы начнут выклевывать зерна. Иногда огурцы высевают и вдоль гряды, но при таком расположении обработка и уход за растениями затруднительны.

Когда плети подрастут, их рас-

производят следующим образом. На дно бочки укладывают слой листьев черной смородины, на него слой огурцов с несколькими кусочками хрена, потом эстрагон и укроп. Затем опять слой огурцов, на огурцы смородиновый лист, на него укроп с эстрагоном, потом вновь огурцы и так далее, пока бочка не наполнится. При этом на каждые 10 тысяч огурцов расходуется от 12 до 16 килограммов смородинового листа и 1,2 килограмма хрена. После укладки огурцов в бочку вставляют второе дно, саму бочку переворачивают отверстием вниз, чтобы стекла вода, потом возвращают в исходное положение и заливают рассолом. Любители огурцов с чесноком кладут в бочку головку чеснока.

Налив рассол, бочку оставляют на ночь. На следующий день рассол доливают, закупоривают отверстие втулкой и относят на ледник. Через два или три дня бочку зарывают в лед, так, чтобы слой льда был выше бочки на 0,8 метра. Это дает возможность сохранить окраску огурцов, при повышении температуры огурцы согреваются и теряют первоначальный цвет.



Кто за кем?

Щавель, ревень, хрен, спаржу размещают на участках, на которых не будет соблюдаться чередование культур.

Салат, шпинат, горох, редис можно сеять между основными растениями.

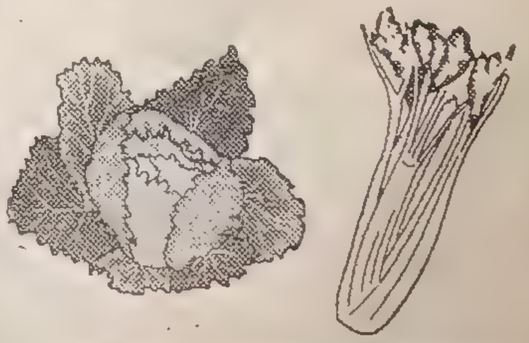
Кукурузу и подсолнечник возделывают между растениями огурца, тыквы, арбуза.

При размещении овощных культур надо помнить, что растения не должны выращиваться на одном месте из года в год. Это приводит к истощению почвы и к развитию болезней.

На прежнее место растения должны возвращаться не ранее, чем через три года. Лучшими предшественниками для пасленовых (томаты, перец, баклажаны) являются огурцы, капуста, бобовые, салат, шпинат.

Огурцы размещают после пасленовых, капусты, лука, бобовых, редиса.

Капусту - после пасленовых, огурцов, бобовых, лука.



Морковь - после пасленовых, огурцов, бобовых, капусты.

Для свеклы подходящие предшественники - капуста, огурцы, горошек, фасоль, шпинат.

Для лука - пасленовые, бобовые, капуста.

Ю. ПОЛУЭКТОВА
г. Тольятти
Самарской области.

Уважаемые друзья!

В прошлом году, добрый человек подсказал мне, что рассаду помидоров нужно обернуть полиэтиленовой сеткой и медведка не тронет. Да не тут-то было. Из 50 кустов, обернутых сеткой, восемь погибли. А от сетки остались одни махры. Так что, если кто последует этому примеру, помянет советчика недобрым словом.

С уважением, В. ГРИГОРЬЕВ, г. Новокуйбышевск Самарской области.

Многоликий огурец

Из всех овощных культур огурцы, пожалуй, наименее питательны по своему составу - в них около 97% воды, почти нет углеводов и белков, мало минеральных веществ. Зато в плодах этого растения содержится комплекс витаминов (B1, B2, A, C, PP1), эфирные масла и органические кислоты, которые придают ему особые, ни с чем не сравнимые аромат и вкус.

Общеизвестно, что свежий огурец, имея прекрасный вкус, является королем салата, улучшает аппетит и пищеварение, содержит сахар, влияет на функциональную активность сердца и почек. Делает кожу свежей, чистой, гладкой, эластичной.

Постоянное потребление свежих и консервированных огурцов благотворно влияет на половые функции, усиливает иммунитет.

Недаром в народе говорят: выглядит, как огурчик.

Огуречный сок хорошо нейтрализует алкоголь и снимает синдром похмелья, легко восстанавливает аппетит, работу желудка и почек. Китайские ученые выделили из огурца биологически активные соединения, аналогичные по действию женьшеню.

Установлено, что горечь огурцов вызывает особое вещество - кукурбитацин, вырабатываемое самими растениями из семян в меру. Куриный (голубиный) помет разводим 1:20, коровяк - 1:10, мочевину - 1 спич. коробок на ведро воды.

Огуречный лосьон

Для его приготовления нужно натереть на мелкой терке половину свежего огурца и залить равным по объему количеством водки. Огуречный лосьон очищает, дезинфицирует, отбеливает кожу. Для отбеливания делают примочки по 10-15 минут несколько раз в день или один раз продолжительностью 30-60 мин (процедура рекомендуется для жирной кожи лица).

Маска из огурцов

Кашицу из натертых на мелкой терке огурцов наложить на лицо на 20-30 мин. Если кожа жирная и пористая, кашицу смешивают со взбитым белком или добавляют несколько капель лимонного сока. В последнем случае маску снимают через 20 мин, причем после нее лицо не умывают.

Тыква кормит огурец

Тыква - сильная культура. Ее плети и корни намного мощнее и толще, чем у огурца. Да и температуру они выдерживают более низкую. Задумались ученые: а нельзя ли сделать так, чтобы сильный помог слабому. Вот и решили попробовать: на тыкву привили рассаду многоплодного огурца. Получилось. Привитые растения отличаются повышенной устойчивостью

точку роста. Привязывают подвой с приросшим к нему теперь привоем к колышку. Чтобы растение не завяло, его часто опрыскивают. В грунт растения высаживают из горшочка через 12-14 дней после прививки. Нужно следить, чтобы место прививки было на высоте 5 см от поверхности почвы. Обвязку снимают на третий день после высадки или позже.

Вначале привитые растения отстают в росте. Но затем перегоняют обычные.

Индийский огурец

Индийский огурец или лагенария (горлянка). Его молодые плоды имеют вкус нашего обыкновенного огурца, плоды постарше - вкус кабачка. Семенники в пищу использовать нельзя, они одревеснеют. В полной стадии созревания он достигает гигантских размеров, длиной 1,5 метра и веса до 60 кг и более.

В нашей области индийский огурец можно сеять прямо в грунт, но от таких растений семена обычно не вызревают. Поэтому лучше прибегнуть к рассадному методу. Уход как и за простым огурцом. Правда, нужны высокие опоры, и эти огурцы приходится самим опылять. Растение это однодомное, имеющее цветки мужские и женские. Первыми появляются мужские, вскоре распускаются и женские. Цветки эти обычно раскрываются к вечеру, когда наши дневные насекомые уже прекращают свои полеты. Поэтому и приходится

Конечно, огурцы длинноплодные. Но если им не давать перерастать, они отлично консервируются. Это многим уже знакомый Феникс-640. Также хорошо себя показали сорта Кореновские-1, Норд, Береговой, голландские сорта Левина, Регина. По устойчивости к болезням они не уступают Фениксу. Разница в том, что они короткоплодные и черношипные.

Хорошо также гибриды Кристалл, Манул. Появились и новые отечественные сорта Фермер, Лорд (скороспелые), Изумруд - самоопыляющиеся, Круиз, Эпилог, Зодиак - все гибриды короткоплодные.

Несколько советов из моей практики:

Сажать огурцы не более двух лет на одном месте.

Гряды располагать с запада на восток.

Сделать как бы ограждения от ветров, посадив кукурузу. Она благоприятная соседка для огурца.

Семена обязательно подержать в соке алоэ. Перед этим листья алоэ подержать несколько дней в темном месте.

Высаживать после гороха, капусты.

Не выносят соседства картофеля и укропа.

Ну, а остальное как обычно.

Напоследок мой рецепт:

Консервированные огурцы

Берем огурцы, замачиваем их в холодной воде на 3-4 часа. Подготавливаем 3-литровые стерилизованные банки, на дно которых положим укроп, хв-

синдром похмелья, легко восстанавливает аппетит, работу желудка и почек. Китайские ученые выделили из огурца биологически активные соединения, аналогичные по действию женьшеню.

Установлено, что горечь огурцов вызывает особое вещество - кукурбитацин, вырабатываемое самими растениями из семейства тыквенных. Зависит от нарушения приемов агротехники: при недостаточном поливе, резких перепадах температур, питания и др.

По данным овощной станции ТСХА, при выращивании огурцов в теплицах меньше всего горьких огурцов бывает в марте-апреле, когда преобладает пасмурная хмурая погода. В мае-июне, когда солнечных дней бывает больше, количество горьких плодов увеличивается. Особенно горьки огурцы, росшие на сухих грядках в теплую погоду. Кстати, злоупотреблять поливом, заливать грядки, тоже нельзя. Излишек воды погубит растение.

Вторая важная забота огородника - рыхление почвы. Именно в рыхлой почве корни овощных растений наиболее деятельны. Почвенная корка не только отбирает влагу, но и держит посадки на кислородном голодании.

И, конечно, огурцы надо подкармливать. Делают это раз в десять дней. Подкормка: мочевина, коровяк, птичий помет и зола. При недостатке азота листья огурцов приобретают светло-желтую окраску, верхушки плодов заостряются. Когда в почве мало калия, плоды в верхней части расширяются, а листья делаются темно-зелеными, с желтой каемкой по краям. Перекармливать растения нельзя, все должно быть

плести и корни намного мощнее и толще, чем у огурца. Да и температуру они выдерживают более низкую. Задумались ученые: а нельзя ли сделать так, чтобы сильный помог слабому. Вот и решили попробовать: на тыкву привили рассаду многоплодного огурца. Получилось. Привитые растения отличаются повышенной устойчивостью к низким температурам, не боятся многих огуречных корневых болезней. Но самое главное - дают больше урожая.

Техника привоя огурца на тыкву:

Огурцы высевают на 5 дней раньше, чем тыквенные семена. Когда у тыквы разовьются только семядольные листочки, у огурца уже появится, кроме семядольных, и первый настоящий лист. Тут начинается самое главное: сеянцы огурцов и тыквы сажают попарно в отдельные горшочки так тесно, чтобы их стволики соприкасались друг с другом. Теперь нужно выждать 2-3 дня, пока растения укоренятся на новом месте, и приступить к прививке. Для этого лезвием бритвы делают надрез на стебле тыквы. Точно такой же надрез на стебле должен быть и у огурца (привоя) - строго против надреза на стволике тыквы (подвоя). Оба среза должны располагаться не ниже 1-1,5 см от семядольных листьев.

Затем срезы аккуратно вставляют язычками друг в друга и обвязывают. Лучше всего растения срастаются, если в качестве подвязочного материала используют обычный бинт. На 5-6 день после прививки растения обильно поливают, не смачивая, однако, места срезов.

На 7-8 день у огурца отрезают корень (ниже места прививки на 1 см), а у тыквы срезают

нужны высокие опоры, и эти огурцы приходится самим опылять. Растение это однодомное, имеющее цветки мужские и женские. Первыми появляются мужские, вскоре распускаются и женские. Цветки эти обычно раскрываются к вечеру, когда наши дневные насекомые уже прекращают свои полеты. Поэтому и приходится делать искусственное опыление. Сорвав мужской цветок и удалив с него лепестки, вкладываем его в женский, чтобы пыльца осела на рыльце. После оплодотворения завязи женских цветков быстро трогаются в рост. Семенники следует оставлять от первых женских цветков и держать их до первых морозов. Затем, срезав, хранить их в сухом теплом месте до дозревания. Одревеснев-шие плоды вскрыть в ноябре и выбрать семена.

Индийский огурец имеет приятный аромат, крупные округло-опущенные листья, необычный вид бело-красных цветков. Поражает обилием огромных удлиненных плодов.

Из них можно приготовить салаты, соки, пюре, икру. Их засаливают и маринуют. Готовят вкусные оладьи.

Знаменитый Феникс и другие

Несколько лет мы практически не собирали урожая огурцов. И вот появились новые сорта, устойчивые к болезням. Они переносят все неблагоприятные условия погоды, плодоносят до самых заморозков.

пусты.

Не выносят соседства картофеля и укропа.

Ну, а остальное как обычно. Напоследок мой рецепт:

Консервированные огурцы

Берем огурцы, замачиваем их в холодной воде на 3-4 часа. Подготавливаем 3-литровые стерилизованные банки, на дно которых положим укроп, лавровый лист (1-2 листа), хрен, чеснок (3-4 дольки), листья смородины, дубовую кору (завернутую в лист хрена).

Укладываем огурцы, заливаем кипящей водой. Накрыв крышкой, даем прогреться 10-15 минут. Затем сливаем эту воду и вновь кипятим, добавив (из расчета на 3-литровую банку) 2 ст. л. соли и 1 ст. л. сахара. Добавляем 1 ч. л. уксуса и герметично закрываем. Вместо уксуса можно положить 2 таблетки ацетиловой кислоты (аспирина).

Дубовая кора придает огурцам упругость, они будут хрустящими. Не забывать кору перед употреблением прокипятить или несколько раз обдать кипятком.

Солю обычной солью. Банки с огурцами взлетают крайне редко. Заметив помутнение, сразу все переделываю, заменив при этом полностью все специи на новые, и повторяю весь процесс заново.

Если кого заинтересует, у меня имеется 27 сортов огурцов по цене от 200 до 500 рублей.

МАЗУРИНА ГАЛИНА
(адрес в редакции)

Огурцы - рассадой

А вот какой совет дала огородникам заведующая отделом сельского хозяйства Самарской станции юннатов Тамара Евгеньевна Жаворонкова:

Высаживайте огурцы в открытый грунт 6-8 июня 30-дневной рассадой. Тогда успеете собрать урожай до массового распространения мучнистой росы.

13-14 стр.

Геннадий Николаевич ОВЕЧКИН
г. Самара

Тюльпаны всех форм и оттенков

Цветение тюльпанов в коллекции - зрелище необыкновенное. К сожалению, в наших садах и цветоводческих хозяйствах наблюдается засилие сортов красного цвета из класса Дарвиновы гибриды, созданных известным голландским селекционером Д. В. Лефебром в 1942-1952 годах. Хотя с учетом новых сортов из этого класса они составляют всего 4,5% от мирового сортимента. Новые сорта - растения, сочетающие в себе целый ряд положительных признаков. Это растения-гиганты с крупными цветами, которые почти не раскрываются на солнце. Лучшие из них: "Ад Рем", "Окфорд Элит", "Скарборо", "Форготен Дримс", "Эрик Хофсью" - с двухцветными цветками. То есть, лепестки красного цвета разных оттенков имеют контрастную кайму разной ширины желтого или кремового цвета. "Тендер Бьюти" - белый с широкой розовой каймой, "Айвори Флорадейл" - цвета слоновой кости, "Гордон Купер" - карминно-розовый, "Америка" - красный с белой каймой. Самое большое количество сортов из этого класса создано в 70-80 годах. Он стал ведущим в мировом сортименте. Почти все они легко выгоняются в зимнее время, а некоторые даже - к Новому году. Среди лучших можно назвать: "Абу Хасан" - шоколадного цвета с желтой каймой, "Кис Нелис" - красный с широкой желтой каймой, "Леен Ва дер Марк" - желто-красный с широкой кремово-белой каймой, "Валентайн" - сиреневый с белой каймой. Есть здесь и белые, а также более редкие - черные, "Негрита" - ярко-фиолетовый.

Постепенно эстафета цветения передается поздноцветущим тюльпанам. Наиболее многочисленным классом из них является класс поздних. Самые известные из них: "Рози Уингс" - чисто розовый с необычно удлиненной формой бокала, "Кулн оф Найт" - почти черный, "Темпл оф Бьюти" - оранжевый гигант лилиецветной формы.

Дарвиновыми гибридами относится самый многочисленный третий класс - Триумф, который поражает разнообразием форм и окрасок. На солнце эти сорта широко не раскрываются. Наиболее распространенный из них - сорт "Люстиге Витве" - темно-красный с белой каймой. Самое большое количество сортов из этого класса создано в 70-80 годах. Он стал ведущим в мировом сортименте. Почти все они легко выгоняются в зимнее время, а некоторые даже - к Новому году. Среди лучших можно назвать: "Абу Хасан" - шоколадного цвета с желтой каймой, "Кис Нелис" - красный с широкой желтой каймой, "Леен Ва дер Марк" - желто-красный с широкой кремово-белой каймой, "Валентайн" - сиреневый с белой каймой. Есть здесь и белые, а также более редкие - черные, "Негрита" - ярко-фиолетовый.

Постепенно эстафета цветения передается поздноцветущим тюльпанам. Наиболее многочисленным классом из них является класс поздних. Самые известные из них: "Рози Уингс" - чисто розовый с необычно удлиненной формой бокала, "Кулн оф Найт" - почти черный, "Темпл оф Бьюти" - оранжевый гигант лилиецветной формы.

Дарвиновыми гибридами относится самый многочисленный третий класс - Триумф, который поражает разнообразием форм и окрасок. На солнце эти сорта широко не раскрываются. Наиболее распространенный из них - сорт "Люстиге Витве" - темно-красный с белой каймой. Самое большое количество сортов из этого класса создано в 70-80 годах. Он стал ведущим в мировом сортименте. Почти все они легко выгоняются в зимнее время, а некоторые даже - к Новому году. Среди лучших можно назвать: "Абу Хасан" - шоколадного цвета с желтой каймой, "Кис Нелис" - красный с широкой желтой каймой, "Леен Ва дер Марк" - желто-красный с широкой кремово-белой каймой, "Валентайн" - сиреневый с белой каймой. Есть здесь и белые, а также более редкие - черные, "Негрита" - ярко-фиолетовый.

Постепенно эстафета цветения передается поздноцветущим тюльпанам. Наиболее многочисленным классом из них является класс поздних. Самые известные из них: "Рози Уингс" - чисто розовый с необычно удлиненной формой бокала, "Кулн оф Найт" - почти черный, "Темпл оф Бьюти" - оранжевый гигант лилиецветной формы.

Дарвиновыми гибридами относится самый многочисленный третий класс - Триумф, который поражает разнообразием форм и окрасок. На солнце эти сорта широко не раскрываются. Наиболее распространенный из них - сорт "Люстиге Витве" - темно-красный с белой каймой. Самое большое количество сортов из этого класса создано в 70-80 годах. Он стал ведущим в мировом сортименте. Почти все они легко выгоняются в зимнее время, а некоторые даже - к Новому году. Среди лучших можно назвать: "Абу Хасан" - шоколадного цвета с желтой каймой, "Кис Нелис" - красный с широкой желтой каймой, "Леен Ва дер Марк" - желто-красный с широкой кремово-белой каймой, "Валентайн" - сиреневый с белой каймой. Есть здесь и белые, а также более редкие - черные, "Негрита" - ярко-фиолетовый.

Постепенно эстафета цветения передается поздноцветущим тюльпанам. Наиболее многочисленным классом из них является класс поздних. Самые известные из них: "Рози Уингс" - чисто розовый с необычно удлиненной формой бокала, "Кулн оф Найт" - почти черный, "Темпл оф Бьюти" - оранжевый гигант лилиецветной формы.

Дарвиновыми гибридами относится самый многочисленный третий класс - Триумф, который поражает разнообразием форм и окрасок. На солнце эти сорта широко не раскрываются. Наиболее распространенный из них - сорт "Люстиге Витве" - темно-красный с белой каймой. Самое большое количество сортов из этого класса создано в 70-80 годах. Он стал ведущим в мировом сортименте. Почти все они легко выгоняются в зимнее время, а некоторые даже - к Новому году. Среди лучших можно назвать: "Абу Хасан" - шоколадного цвета с желтой каймой, "Кис Нелис" - красный с широкой желтой каймой, "Леен Ва дер Марк" - желто-красный с широкой кремово-белой каймой, "Валентайн" - сиреневый с белой каймой. Есть здесь и белые, а также более редкие - черные, "Негрита" - ярко-фиолетовый.

Постепенно эстафета цветения передается поздноцветущим тюльпанам. Наиболее многочисленным классом из них является класс поздних. Самые известные из них: "Рози Уингс" - чисто розовый с необычно удлиненной формой бокала, "Кулн оф Найт" - почти черный, "Темпл оф Бьюти" - оранжевый гигант лилиецветной формы.

Дарвиновыми гибридами относится самый многочисленный третий класс - Триумф, который поражает разнообразием форм и окрасок. На солнце эти сорта широко не раскрываются. Наиболее распространенный из них - сорт "Люстиге Витве" - темно-красный с белой каймой. Самое большое количество сортов из этого класса создано в 70-80 годах. Он стал ведущим в мировом сортименте. Почти все они легко выгоняются в зимнее время, а некоторые даже - к Новому году. Среди лучших можно назвать: "Абу Хасан" - шоколадного цвета с желтой каймой, "Кис Нелис" - красный с широкой желтой каймой, "Леен Ва дер Марк" - желто-красный с широкой кремово-белой каймой, "Валентайн" - сиреневый с белой каймой. Есть здесь и белые, а также более редкие - черные, "Негрита" - ярко-фиолетовый.

Постепенно эстафета цветения передается поздноцветущим тюльпанам. Наиболее многочисленным классом из них является класс поздних. Самые известные из них: "Рози Уингс" - чисто розовый с необычно удлиненной формой бокала, "Кулн оф Найт" - почти черный, "Темпл оф Бьюти" - оранжевый гигант лилиецветной формы.

Дарвиновыми гибридами относится самый многочисленный третий класс - Триумф, который поражает разнообразием форм и окрасок. На солнце эти сорта широко не раскрываются. Наиболее распространенный из них - сорт "Люстиге Витве" - темно-красный с белой каймой. Самое большое количество сортов из этого класса создано в 70-80 годах. Он стал ведущим в мировом сортименте. Почти все они легко выгоняются в зимнее время, а некоторые даже - к Новому году. Среди лучших можно назвать: "Абу Хасан" - шоколадного цвета с желтой каймой, "Кис Нелис" - красный с широкой желтой каймой, "Леен Ва дер Марк" - желто-красный с широкой кремово-белой каймой, "Валентайн" - сиреневый с белой каймой. Есть здесь и белые, а также более редкие - черные, "Негрита" - ярко-фиолетовый.

Постепенно эстафета цветения передается поздноцветущим тюльпанам. Наиболее многочисленным классом из них является класс поздних. Самые известные из них: "Рози Уингс" - чисто розовый с необычно удлиненной формой бокала, "Кулн оф Найт" - почти черный, "Темпл оф Бьюти" - оранжевый гигант лилиецветной формы.

Интересен класс махровых поздних тюльпанов. "Миранда" - красный, густомахровый, зацветает самым первым из этого класса; "Анкл Том" - вишневый, "Анжелика" - розовый, "Виноза" - винно-красный с кремовой каймой, "Русский богатырь" - малиново-красный с белым, "Пич Блоссом" - очень красивый, насыщенно-розовый, но зацветает поздно и цветет до июня.

К сожалению, в период бутонизации у нас часто устанавливается сухая жаркая погода. Из-за этого бутоны остаются "слепыми". Но если все обошлось благополучно, то никто не поверит, что у вас тюльпан. Все принимают его за пион.

Самыми необычными тюльпанами являются попугайные. Характерное отличие сортов этого класса - наличие сильно изрезанных лепестков, которые напоминают перья птиц. Самый крупный из них - "Техас Голд" - желтый с зелеными пятнами. Интересен почти черный "Блэк Парот", а также красный "Ред Шайн".

Имеется еще класс зеленоцветных тюльпанов, но они представляют интерес только для ценителей необычных редкостей. Особой красотой они не блещут.

Несколько слов об агротехнике выращивания тюльпанов. Тюльпаны достаточно неприхотливы. Годятся любые окультуренные почвы с нейтральной реакцией. На участке, предназначенном для выращивания тюльпанов, не допустим застой воды. На типовом

Тюльпаны растут около забора и в приствольных кругах. Правда, у меня для этой цели крона деревьев сформирована иначе. Основа такой формировки - удаление центрального проводника. Такой прием позволяет мне получить урожай фруктов повышенного качества, превышающий потребности моей многодетной семьи, и рационально использовать междурядья. Об этом вы можете прочитать в "Приусадебном хозяйстве" N 2 за 1994 год.

Обычно все рекомендации по агротехнике тюльпанов предназначены для промышленного цветоводства. Применение их в любительском саду сопряжено с риском для вашего здоровья. Тот, кто выращивает цветы с ориентацией на рынок, тот для себя не выращивает ни фруктов, ни овощей, т. к. вместе с ними на вашем столе окажутся все ядохимикаты. Поэтому я рекомендую высаживать тюльпаны вместе с чесноком, нарциссами и пользоваться химией как можно меньше. Грядки, рабатки следует го-

"ФорготенДримс", "ЭрикХофсью" - с двухцветными цветками. То есть, лепестки красного цвета разных оттенков имеют контрастную кайму разной ширины желтого или кремового цвета. "Тендер Бьюти" - белый с широкой розовой каймой, "Айвори Флорадейл" - цвета слоновой кости, "Гордон Купер" - карминно-розовый, "Америка" - красный с огромным цветком, "Пинк Импрейшен" - розовый. У нас они считаются ранними, хотя по международной классификации относятся к группе среднецветущих.

Раньше них во второй половине апреля зацветают гибриды: Кауфмана, Фостера, Грейга. Они славятся своими крупными цветами. Вся прелесть своеобразной формы и ярких красок этих тюльпанов видна, когда они раскрываются. У них низкие стебли, поэтому они рекомендуются, в основном, для озеленения. Наибольший интерес представляют сорта "Гранд Ленинз Мемориал" - красный с огромным цветком идеальной формы. "Пурисима" - белый с темным донцем. Эти сорта имеют наиболее высокий стебель. Они пригодны для срезки и для выгонки.

Их цветение подхватывают тюльпаны из класса простых ранних. Наибольший интерес представляет из них сорт "Кристмас Марвел" - розовый с карминовым оттенком. Он легко поддается выгонке. Его можно заставить зацвести к Новому году.

К среднецветущим вместе с

"Негрита" - ярко-фиолетовый. Постепенно эстафета цветения передается поздноцветущим тюльпанам. Наиболее многочисленным классом из них является класс поздних. Самые известные из них: "Рози Уингс" - чисто розовый с необычно удлиненной формой бокала, "Куин оф Найт" - почти черный, "Темпл оф Бьюти" - оранжевый гигант лилиевидной формы.

Вообще-то, тюльпаны с формой цветка, похожей на лилию, объединены в шестой класс - лилиевидных. В этом классе также имеются белые, желтые, красные, розовые, фиолетовые тюльпаны. Самые распространенные из них: "Алладин" - красный с узкой кремовой каймой, "Уайт Триумфатор" - белый, "Ред Шайн" - красный, "Мариетта" - розовый, "Меригот" - темно-фиолетовый.

Седьмой класс - бахромчатые. Это новый класс. Сорта в нем объединены по наличию игольчатой бахромы по краю лепестков. Так как происходят они из разных групп, то различаются сорта с ранними и поздними сроками цветения. Наиболее распространенными являются: "Фринджед Апельдорн" - ярко-красный, "Бургунди Лейс" - вишно-красный. Очень оригинален "Фринджед Бьюти". Это - махровый ярко-красный тюльпан с золотисто-желтой бахромой по краю.

Наши селекционеры также создали большую группу интересных сортов, но пока они еще большая редкость и поэтому очень дорогие. Наибольших успехов добился селекционер Ветров из Саратовской области. Так как редакция готовится предоставить место в газете этому селекционеру, то я не буду останавливаться на его сортах и его особой агротехнике выращивания тюльпанов. Могу только заметить, что ею можно пользоваться только там, где кроме цветных тюльпанов, но они представляют интерес только для ценителей необычных редкостей. Особой красотой они не блещут.

Несколько слов об агротехнике выращивания тюльпанов. Тюльпаны достаточно неприхотливы. Годятся любые окультуренные почвы с нейтральной реакцией. На участке, предназначенном для выращивания тюльпанов, не допустим застой воды. На типовом дачном участке в 5-6 соток очень трудно выделить отдельно зоны под сад, огород, цветник, как это нам раньше рекомендовали ученые мужи. У меня в саду нет таких зон. Отсутствует, разумеется, и черный пар, и клевер.

бительском саду сопряжено с риском для вашего здоровья. Тот, кто выращивает цветы с ориентацией на рынок, тот для себя не выращивает ни фруктов, ни овощей, т. к. вместе с ними на вашем столе окажутся все ядохимикаты. Поэтому я рекомендую высаживать тюльпаны вместе с чесноком, нарциссами и пользоваться химией как можно меньше. Грядки, рабатки следует готовить заранее. У меня вся территория поделена на грядки. Перекапывая их, добавляю хорошо перепревший навоз из расчета 1-2 ведра на 1 кв. метр, яичную скорлупу, золы 1-2 стакана на 1 кв. метр.

(Окончание следует)

АБОНЕМЕНТ на газету 31018

"ФАЗЕНДА"

Количество комплектов

на 199__ год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | место | литера | на газету 31018

"ФАЗЕНДА"

Стоимость: подписки __ руб. __ коп.; переадресовки __ руб. __ коп. | Количество комплектов

на 199__ год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

Нарциссы

Удивительное разнообразие стройных гордых цветов. Немало среди них таких, которые зацветают одновременно с самыми ранними тюльпанами. Сегодня их известно свыше 27 тысяч сортов. Созданы необычные для нас красные, розовые, разрезнокорончатые. Новинки стоят десятки долларов, что намного дороже тюльпанов.

Всего же по международной классификации их 12 групп.

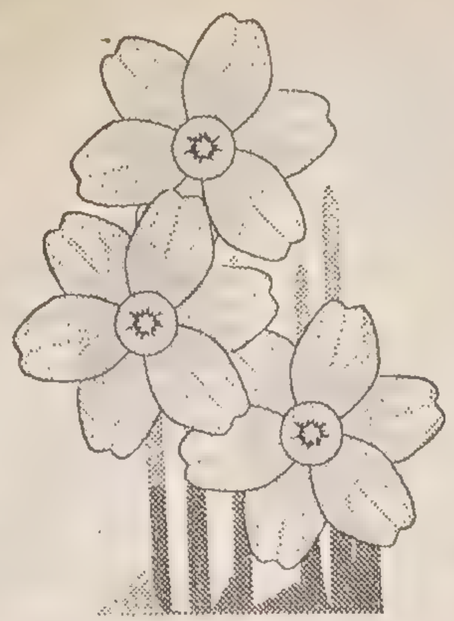
1-я группа. Трубчатые нарциссы.

Одним из лучших белых трубчатых сортов с нежным ароматом является Браушаин. Маун Худ - доли околоцветника белые и трубка в начале цветения кремовая, а потом на третий день становится белой.

Не потеряли своей актуальности старые сорта Биршеба - белый, Голден Харвест - желтый. Из розовых получил распространение Пинк Селект - трубка вначале кремовая, но постепенно окрашивается в нежно-розовый цвет.

2-я группа. Крупнокорончатые нарциссы. У нас это самые распространенные сорта. Айс Фоллис - белый околоцветник, коронка гофрированная лимонного цвета, Орандж Берд - желтый, Профессор Эйнштейн - околоцветник белый, а гофрированная коронка кирпично-красная, Сельма Лагерлеф - околоцветник белый, коронка гофрированная, желтая с оранжево-красной каймой, Ла Аргентина - околоцветник белый, окраска коронки комбинированная: чередуются белый, желник белый, коронка оранжевая, края оранжево-красные.

4-я группа. Махровые нарциссы. Эта группа объединяет сорта с признаками махровости разного происхождения. Поэтому здесь можно встретить такие сорта, у которых на стебле вырастает 3-5 махровых цветов, например, Бридал Кроун. Но красивее все-таки, когда на прочном стебле один крупный махровый цветок. К сожалению, если в момент расцветания стоит сухая жаркая погода, что случается в мае, то такие бутоны не раскрываются. С меньшей махровостью, но менее капризные Акрополис, Чирфулнис и другие.



11-я группа. Разрезнокорончатые.

Это новая группа. Число сортов в ней непрерывно растет. Выделяются они большими размерами цветов, необычной окраской и формой. Своеобразие их объясняется наличием разрезов коронки (трубки) более, чем на треть длины. Благодаря этому отдельные доли у коронки располагаются параллельно долям околоцветника, образуя "бабочку". Выделить лучшие из

Другие группы, такие, как поэтические, тацетные, цикламеновидные и др. не представляют особого интереса и мало распространены. Должен признаться, что мое мнение не претендует на абсолютную истину. Статистические данные подтверждают мои выводы, но есть любители, которым нужны как раз малораспространенные нарциссы - о вкусах не спорят.

Нарциссы не требовательная культура. Они способны расти на суглинках со средней затененностью. Могут обходиться наличием естественных осадков. На одном месте растут 5-7 лет. Они положительно отзовутся, если для них вы подготовите грядку так же, как и для тюльпанов. Посадку следует начинать раньше тюльпанов на неделю по той же схеме, увеличив все размеры вдвое, потому что вы высаживаете их, в отличие от тюльпанов, на несколько лет. В дальнейшем в период отрастания листьев, бутонизации и цветения нужно давать подкормки и поливы. Поливать следует за вегетацию 3-5 раз (в зави-

ходимости. Они легко выламываются. После усыхания листвы в междурядьях можно сделать бороздки и дополнительно внести в них минеральные удобрения в ограниченном количестве. Взрыхлив грядку, замульчируйте ее перепревшим навозом из расчета 1 ведро на 1 кв. метр. Я умышленно не называю норму внесения минеральных удобрений. Это определяется только после проведенного анализа почвы. Лучше потратить лишних 1-2 ведра перегноя или компоста. Они помимо прямого назначения, как источник питания и улучшения аэрации почвы создают благоприятные условия для жизни и деятельности полезных микроорганизмов. Любые минеральные добавки приводят к ухудшению условий их обитания и, в той или иной степени, к гибели.

Путем обильного полива вся эта химия вымывается и уходит в более низкие слои почвы, т. е, туда, где находится основная корневая система плодовых деревьев вашего участка и ваших соседей. Даже, если в нижние слои будут уходить только хорошо усваиваемые деревьями соли, то и в этом случае повышенная их концентрация снижает усвояемость, приводит к заболеванию корневой системы. Думаю, вы не будете периодически менять верхний слой почвы вместе с плодовыми деревьями, как это делается в тепличных комплексах. Она теперь ваша. И от каждого из нас зависит, в каком состоянии мы ее передадим другому поколению.

ронка гофрированная лимонного цвета, Орандж Берд - желтый, Профессор Эйнштейн - околоцветник белый, а гофрированная коронка кирпично-красная, Сельма Лагерлеф - околоцветник белый, коронка гофрированная, желтая с оранжево-красной каймой, Ла Аргентина - околоцветник белый, окраска коронки комбинированная: чередуются белый, желтый и оранжевый цвета вдоль частей коронки.

3-я группа. Мелкокорончатые. Из этой группы я выращиваю Баррет Бровнинг - околоцветник, как и для тюльпанов. Посадку следует начинать раньше тюльпанов на неделю по той же схеме, увеличив все размеры вдвое, потому что вы высаживаете их, в отличие от тюльпанов, на несколько лет. В дальнейшем в период отрастания листьев, бутонизации и цветения нужно давать подкормки и поливы. Поливать следует за вегетацию 3-5 раз (в зависимости от погодных условий). На 1 кв. метр потребуется 2-3 лейки.

Срезать нарциссы нет необ-

Это новая группа. Число сортов в ней непрерывно растет. Выделяются они большими размерами цветов, необычной окраской и формой. Своеобразие их объясняется наличием разрезов коронки (трубки) более, чем на треть длины. Благодаря этому отдельные доли у коронки располагаются параллельно долям околоцветника, образуя "бабочку". Выделить лучшие из них - задача трудная. Если появится возможность приобрести такие сорта, то не пожалеете об этом.

соли, то и в этом случае повышенная их концентрация снижает усвояемость, приводит к заболеванию корневой системы. Думаю, вы не будете периодически менять верхний слой почвы вместе с плодовыми деревьями, как это делается в тепличных комплексах. Она теперь ваша. И от каждого из нас зависит, в каком состоянии мы ее передадим другому поколению. Смогут ли наши дети и внуки выращивать на этой земле кроме цветов экологически чистые фрукты и овощи.

ПРОВЕРЬТЕ ПРАВИЛЬНОСТЬ ОФОРМЛЕНИЯ АБОНЕМЕНТА!

На абонементе должен быть проставлен оттиск кассовой машины.

При оформлении подписки (переадресовки) без кассовой машины на абонементе проставляется оттиск календарного штемпеля отделения связи.

В этом случае абонемент выдается подписчику с квитанцией об оплате стоимости подписки (переадресовки).

Для оформления подписки на газету или журнал, а также для переадресования издания бланк абонемента с доставочной карточкой заполняется подписчиком чернилами разборчиво, без сокращений, в соответствии с условиями, изложенными в каталогах Союзпечати.

Заполнение месячных клеток при переадресовании издания, а также клетки "ПВ-МЕСТО" производится работниками предприятий связи и Союзпечати.

Польза от завяливания картофеля

Листая старые газеты

1. Завяленный картофель произрастает на всякой почве, т. е. на глинистой, песчаной и на черноземе;

2. Этот картофель созревает ранее 2 и даже 3 неделями против обыкновенной картошки и дает изобильный плод;

3. Произошедший от завяленного картофеля плод не подвергается никакому повреждению ни в земле во время роста, ни по вынутии из земли. Это доказано на опыте.

"Самарская газета", 1884 г.
Вычитал
Б. ЧЕРТЫКОВЦЕВ

Уважаемая редакция!
В последнем номере "Фазенды" напечатана статья В. А. Орныньш "Весенние цветы радости". Я бы хотела развести на даче крокусы. Нельзя ли купить семена этих цветов, как связаться с этой женщиной?
Заранее вам благодарна.
Ваша читательница
Е. Я. ДУДОВА
г. Самара

ОТ РЕДАКЦИИ:
Вия Александровна Орныньш дачи не имеет. Она покупает семена на рынке и сажает цветы во дворе пятиэтажного дома. Приглашаем наших читателей размещать в "Фазенде" свою рекламу о продаже посадочного материала. Это будет взаимовыгодно как продавцам, так и читателям.

РСК "УЮТ"

Оказывает услуги
по ремонту квартир, производственных помещений, офисов.

Работа производится квалифицированными специалистами в кратчайшие сроки.

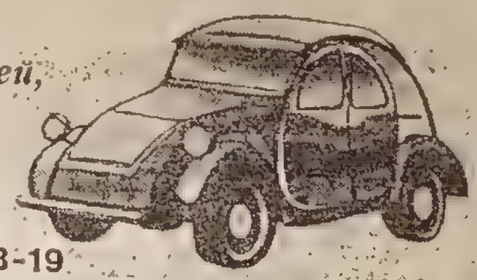
Тел. в Самаре **33-27-47**

Зубная паста
"Goldent"
со фтором
производства Индии
со склада в Самаре
по ценам вдвое ниже рыночных.

Наш адрес: г. Самара
ул. Галактионовская, 132, к. 312а
Тел. (846-2) 32-83-86
Факс 33-69-65

VOLGA SERVICE
ТОРГОВО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ АВТОЦЕНТР

- *реализует автомобили всех модификаций марки ВАЗ,*
- *запасные части и кузова к ним,*
- *4-колесные мотоциклы для работы с сельхозорудиями,*
- *производит ремонт,*
- *перевозки автомобилей,*
- *грузовые перевозки.*



Форма оплаты любая.
Тел. в Тольятти: (848-0)
22-74-65, 22-79-86, 22-78-19

Оптовая поставка
радиостанций
"ВИОЛА" и других,
производства фирмы "ЛЕС" (Беларусь)
по ценам изготовителя.

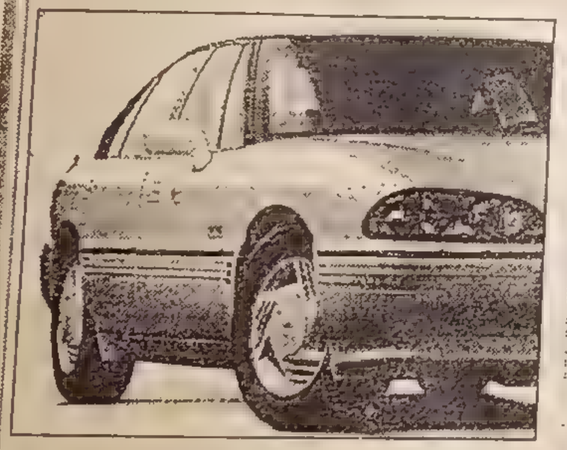
Запчасти к радиостанциям.
Средства охранно-пожарной сигнализации.
Палатка туристская "Ока-М" (30000 руб.).

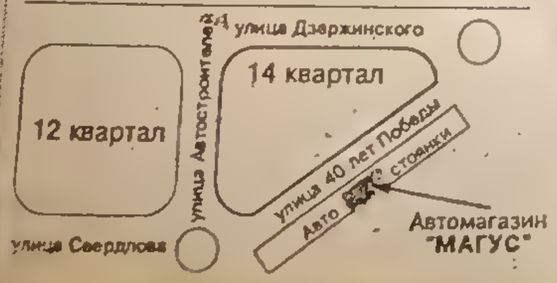
Тел. в Тольятти (848-0) 26-64-98

Впервые в Самаре
ИНВЕСТИЦИОННАЯ КОМПАНИЯ
"ГЕРМЕС-АС"
С 1 апреля 1994 г. предлагает акции
АО "КОНЦЕРН - "ГЕРМЕС"
Совет директоров концерна
принял программу жилищного строительства
(подробности в АИФ N 8/1994, в газете "ГЕРМЕС" N 2/1994)

Самара, Московское шоссе, 36.
Тел. 35-74-97
Время работы: с 10.00 до 17.00, суббота с 10.00 до 15.00

Акционерное общество **"МАГУС"**
телефон 30-82-81





Тел. в Тольятти: (848-0)
34-84-71
(автоответчик круглосуточно)

Мы предлагаем:

- **Новые автомобили Волжского автозавода:**
  предпродажная подготовка;
  комплектность;
  безопасность;
- **Комиссионная продажа;**
- **Иномарки.**

Мы ждем Вас с 9.00 до 18.00 часов!

Новые автомобили
"АУДИ" 80 и 100 серии,
передне- и полноприводные, седаны и универсалы.

САМАРААВТОТРАНСБАНК
АКБ

САМЫЙ НАДЕЖНЫЙ БАНК В ПОВОЛЖСКОМ РЕГИОНЕ
ПРИГЛАШАЕТ ВАС К СОТРУДНИЧЕСТВУ!

Новый вид вклада - новые льготы!

Процентные ставки - самые высокие!

С ростом суммы вклада автоматически повышается процентная ставка!

Возможность пополнения вкладов - в любое время!

Ежемесячное снятие процентов по всем видам срочных вкладов!

"ПРИВИЛЕГИРОВАННЫЙ" - Срок хранения - 1 месяц, сумма вклада - от 500 тыс. руб. и выше. Доход начисляется из расчета 15% в месяц. По окончании срока хранения вклад вместе с перечисленными процентами может быть востребован или переоформлен на последующий срок хранения.

"СРОЧНЫЙ" - полугодовой - минимальная сумма - 50 тыс. руб.

сумма вклада	в месяц	за полгода	за год
от 50 до 500 тыс.	12,5%	103%	311%
от 500 тыс. до 1 млн.	15,0%	131,3%	435%
от 1 млн. до 5 млн.	15,42%	136,4%	459%
от 5 млн. до 10 млн.	15,83%	141,5%	483%
Свыше 10 млн.	16,67%	152,2%	536%

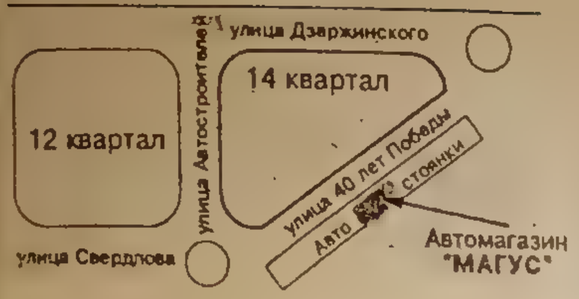
"СРОЧНЫЙ КВАРТАЛЬНЫЙ" - минимальная сумма - 100 тыс. руб.

сумма вклада	в месяц	в квартал со снятием	в квартал без снятия
от 100 тыс. до 500 тыс.	12%	36%	40,5%
от 500 тыс. до 1 млн.	14%	42%	48,2%
от 1 млн. до 5 млн.	14,5%	43,5%	50,1%
от 5 млн. до 10 млн.	15,0%	45,0%	52,1%
Свыше 10 млн.	16,0%	48,0%	56,1%

Внимание! Условия по срочным вкладам вводятся с 11.04.94 г.
По вкладам, открытым до 11.04.4 г. сохраняются прежние условия вклада.

"ВКЛАД ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ" - 75% годовых.

"ВКЛАД НА ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ" - действительны все процентные ставки по именному вкладу.



Тел. в Тольятти: (848-0)
34-84-71
(автоответчик, круглосуточно)

- Иномарки.

Мы ждем Вас
с 9.00 до 18.00 часов!

Новые автомобили
"АУДИ" 80 и 100 серии,
передне- и полноприводные, седаны и универсалы.

БИРЖА предоставляет

ССУДЫ

юридическим и физическим лицам под залог имущества, в том числе под индивидуальное жилищное строительство.

Тел. в Самаре **36-45-52**

Возьмите объявление с собой - скидка 10%

ЮРИСТЫ, КОТОРЫЕ ВСЕГДА С ВАМИ

фирма

"ЛЕКС"

У НАС ВЫ СМОЖЕТЕ:
ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ
ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬ ФИРМУ
ЗАКАЗАТЬ АУДИТ

34-68-33, 35-69-73
Обр.: г. Самара, Московское шоссе, 18а, 3 эт.

ТРАНСБАНК

от 50 до 500 тыс.	12,5%	103%	311%
от 500 тыс. до 1 млн.	15,0%	131,3%	435%
от 1 млн. до 5 млн.	15,42%	136,4%	459%
от 5 млн. до 10 млн.	15,83%	141,5%	483%
Свыше 10 млн.	16,67%	152,2%	536%

"СРОЧНЫЙ КВАРТАЛЬНЫЙ" - минимальная сумма - 100 тыс. руб.

сумма вклада	в месяц	в квартал со снятием	в квартал без снятия
от 100 тыс. до 500 тыс.	12%	36%	40,5%
от 500 тыс. до 1 млн.	14%	42%	48,2%
от 1 млн. до 5 млн.	14,5%	43,5%	50,1%
от 5 млн. до 10 млн.	15,0%	45,0%	52,1%
Свыше 10 млн.	16,0%	48,0%	56,1%

Внимание! Условия по срочным вкладам вводятся с 11.04.94 г.
По вкладам, открытым до 11.04.4 г. сохраняются прежние условия вклада.

"ВКЛАД ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ" - 75% годовых.

"ВКЛАД НА ПРЕДЪЯВИТЕЛЯ" - действительны все процентные ставки по именному вкладу.

МЫ ЖДЕМ ВАС!

УСТОЙЧИВОСТЬ НАШЕГО БАНКА -
НАДЕЖНОСТЬ ВАШИХ ВЛОЖЕНИЙ!

Наши адреса: г. Самара, ул. Соколова, 34.
Тел. 35-08-33, 35-05-05. Проезд любыми видами транспорта до ост. ДК "Звезда".
Филиал "Строительный" - г. Самара, ул. Ю. Павлова, 10.
Тел.: 25-28-96, 25-00-69. Проезд всеми видами транспорта до ост. "Вольская".
Филиал "Рейс" - г. Самара, ул. Кабельная, 2. Тел.: 25-57-01, 25-79-00. Проезд трамваем 3, 17, 19, автобусом 55 маршрутов до ост. "Кабельная".
Филиал г. Тольятти - ул. У.Громовой, 51. Тел. (848-0) 27-08-31.
Филиал г. Отрадный - ул. Центральная, 6. Тел. (261) 5-15-34.
Филиал г. Новокуйбышевск - ул. Егорова, 4а. Тел. (235) 6-10-09.
Вас встретят и внимательно обслужат:
- в рабочие дни с 9.00 до 14.00, перерыв с 12.45 до 13.15.;
- в субботу с 9.00 до 15.00 без перерыва.

"Карате" боятся вредители

АО "Ветфарм" изготавливает средство для борьбы с сельхозвредителями - "Карате" из импортных компонентов. Основную составляющую "Карате" производит в Англии фирма Си-Ай-Си, а в Уфе препарат "доводят" и фасуют.

Применять средство можно на самых разнообразных культурах против многих вредителей (колорадский жук, тля, клещ, плодожорка, долгоносик, блошка и т. д.). Препарат действует надежно: во-первых, уже через час после обработки он не смывается дождем; во-вторых, вредители непременно погибнут и при попадании "Карате" на них, и если съедят обработанную культуру, и даже если просто на нее сядут.

Средство, кстати, более безопасно для людей и животных, чем, например, "Килзар", "Децис", "Дихлофос" и др. (Это подтверждено исследованиями ВНИИГИНТОКСа - ведущего института в области токсикологии бывшего Союза). Не восприимчивы к "Карате" и полезные насекомые - те же пчелы, скажем.

Потребители сельхозпродукции тоже могут не волноваться. Средство применяется за 20-30 дней до сбора урожая. За это время "Карате" распадется и бесследно исчезнет, а продукты на стол попадут экологически чистые.

Прекрасные результаты дает средство при дезинсекции хранилищ и складов, при борьбе с тараканами в квартирах, при непосредственной обработке зерна и семян.

Применять "Карате" очень просто. 1 пузырек (10 мл) надо развести в 5 ведрах воды (50 л) и опрыскать этим раствором 5 соток огорода или сада.

Применять достаточно один раз (в отличие от "Килзара" и пр.).

Приобрести "Карате" можно в самарских магазинах:
"Товары бытовой химии" на пересечении проспекта Кирова и Стара Загоры;
"1000 мелочей" на ул. Юбилейной;
"Инструменты" на ул. Ленинградской;
"Хозтовары" на ул. Нефтяников (116 км);
магазины фирмы "Антей";
"Садовод" на ул. Советской Армии.
Оптовая торговля - ул. Авроры, 110, тел. для жителей Самары: 63-89-20, для иногородних: (8462) 63-06-08 (в рабочее время).
Цена очень доступная: около 1200 руб. (к примеру, в Англии такой пузырек стоит 3 ф. ст.).

Частная лавочка

Продаю

Продам эскизы наружной и внутренней отделки дач, сельских домов резным деревом.

Заявка + конверт.

Адрес: 183010, г. Мурманск, ул. Шмидта, д. 1, корп. 1, кв. 24 Чабанову А. Н.

- дачный участок на берегу Черновского озера с материалом для дома.

  Тел. раб. 27-05-89, Владимира Михайловича.
- палатку, оконную раму для дачи 88х150, дачный участок "Журавли", 8 соток.

  Тел. 32-03-65.
- 50 кустов сортовых пионов и 20 кустов роз. Тел. 32-14-77.
- высылаю семена морозостойких томатов. Рассада выдерживает весенние заморозки. Урожай созревает на месяц раньше обычного без пленки.

  393501, Тамбовская обл., Сампурский р-н, с. Петровка, Кондаков А. А.
- козлят.

  Обр.: г. Самара, пер. Водников, д. 3. Тел.: 33-60-05, 29-03-66.
- керамзитоблоки.

  Тел. 36-54-25.
- бревенчат. дом 6х10 м. в пос. Шмидта (на углу ул. Неверова-Пестеля) или меняю на дачн. участок у железной дороги.

  Обр.: пос. Шмидта, Пестеля, 3.
- щенков бладхаунда.

  Тел. 63-08-01.
- 2 участка по 10 соток на берегу Кинеля, с коммуникациями, рядом с дорогой.

  Тел. 38-80-72.
- куплю 6 соток в районе Ново-

Защитите ваш урожай

Еще недавно популярные карбофос с хлорофосом перестали быть эффективными. Сегодняшние поколения насекомых-вредителей имеют к ним стойкий иммунитет. В результате, обрабатывая поля хлорофосом, мы вредителя уже не травим, а тешим, при этом продукция, окружающая природа уже насыщены фосфорорганикой до опасного для жизни уровня. Отсюда характерная для нашего общества аллергия ко всему, что связано с химией.

Но бороться с вредителями все таки надо. Чем?

Есть средство Инта-Вир. Сделан на базе нового класса пестицидов.

Это практически безвредные для теплокровных животных и человека аналоги пиретринов - соединений, извлекаемых из далматской ромашки. У пиретроидов последнего поколения нормы расхода составляют 5-20 граммов действующего вещества на гектар.

Циперметрин для насекомых - контактный яд, парализующий их нервную систему. А посему необязательно, например, колорадскому жуку съедать опрысканный лист - достаточно по нему лишь проползти, чтобы свалиться на землю замертво.

Солнечные лучи разрушают ИНТА-ВИР на простые, неопасные соединения за 20-25 дней. И насекомые успеют "угоститься", и урожай - созреть, а препарат - обезвредится. Не менее ценно то, что ИНТА-ВИР не обжигает листья растений. А его невероятно низкая токсичность (в 27 раз ниже, чем у хлорофоса) близка к "ядовитости" поваренной соли и пищевой соды.

Обладает ИНТА-ВИР и совсем неведомым нашему потребителю качеством - удобством применения. Отмерьте-ка препарат ложкой или кружкой - то перелив, то недолив. А ИНТА-ВИР выпускается в виде герметично упакованных таблеток. Разведя одну из них в ведре воды, можно обработать одну сотку картофеля, либо пару яблонь, либо 3-5 соток капусты. Срок хранения - 2 года.

Фирма «Альтаир», занимающаяся реализацией эффективных средств борьбы с вредителями в Самарской области, является официальным дилером фирмы «Виртан».

Контактный телефон 22-87-69

Уважаемая редакция "Фазенды"!

Настало время, когда нужно защитить сад от вредителей.

Чем опрыскивать сад!

Я не опрыскиваю свой уже 3 года, т. к. вспомнила дедовский метод, очень доступный всем садоводам-любителям. Ваши яблони будут здоровы, не будет паутины, как в прошлом году. Яблоки будут чистые и не поврежденные. У меня в саду ни одного яблока нет червивого. Ядохимикатов вообще не признаю. Попробуйте и вы, не пожалеете.

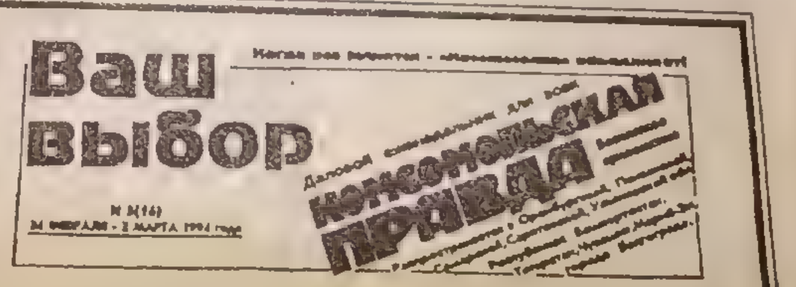
Весной до распускания почек надо взять резину (камеру от машины), нарезать кусочками по 30-40 см. Каждый кусочек навесить на вилы с длинной ручкой, поджечь (осторожно быть с огнем). Огонь нам не нужен, только чтоб дымило. Этим дымом-копотью и опылять деревья, чтобы сажа оставалась по всей кроне деревьев.

Опылять копотью нужно в солнечную погоду, сухую, можно повторить через неделю еще раз. Но до распускания почек.

И еще, летом, когда начинают летать бабочки, я всегда ставлю квас под яблони или привязываю баночки с квасом к яблоне. После испарения добавляю квас, а вредителей выбираю.

Вот и все, попробуйте, и вы все лето будете отдыхать от всех гусениц, плодожорок и т. д.

С уважением к вам, ваша читательница, садовод-любитель КАСЬЯНЕНКО Светлана Анатольевна г. Тольятти



Уважаемые господа!

Вы хотите, чтобы о Вас узнали в Пензе, Казани

Ежедневно в Самарском эфире многонациональная радиостанция "Радио-7 из Самары". Информационные передачи на восьми языках народов Поволжья, национальные концертные программы, лучшая музыка всех направлений. УКВ-диапазон 66,83 МГц (4,5 м).

Тел.: 66-47-46, 38-48-41

Учредитель Издательский дом "Федоров"

Тел. 36-54-25.

✿ бревенчат. дом 6х10 м. в пос. Шмидта (на углу ул. Неверова-Пестеля) или меняю на дачн. участок у железной дороги. Обр.: пос. Шмидта, Пестеля, 3.

✿ щенков бладхаунда.
Тел. 63-08-01.

✿ 2 участка по 10 соток на берегу Кинеля, с коммуникациями, рядом с дорогой.
Тел. 38-80-72.

✿ дачу 6 соток в районе Ново-Семейкино, рядом с остановкой, есть дом, вода, плодоносящий сад. Тел. 53-26-90 (дом.).

Куплю

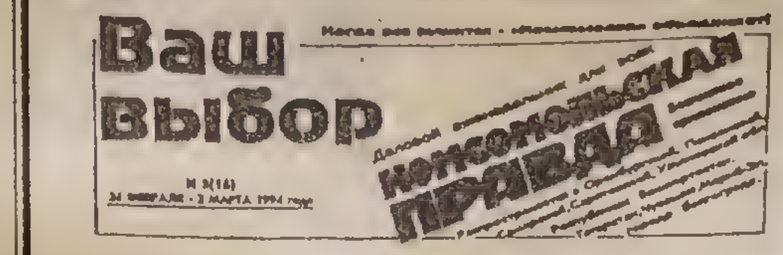
✿ старинную посуду из бронзы, стекла, хрусталя, картины, мебель с резьбой, предметы истории и антиквариата до 1917 года.
Тел. 52-18-17.

Предлагаю услуги

✿ рем. швейных машин, кач. высшее.
Тел. дисп.: 36-59-25, 53-48-72.

✿ няни в выходн. дни для ребенка от 2-х лет и старше.
Есть свой ребенок 1,5 лет, условия отличные.
Обр.: 34-84-46, код 127, просить Галю (тел. рабочий).

✿ составление учредительных документов и регистрация предприятий под ключ.
Тел. 38-80-72.



Уважаемые господа!
Вы хотите, чтобы о Вас узнали в Пензе, Казани, Саратове, Волгограде, Ульяновске, Уфе, Оренбурге, Нижнем Новгороде, Самаре и Тольятти?
Размещайте рекламу в еженедельнике «Ваш выбор».
400 тыс. экземпляров газеты прочтут более **1,5** миллиона россиян.
«Ваш выбор» - это выбор тех, кто заинтересован в эффективной рекламе, действующей целенаправленно и практически мгновенно.

Не упустите свой шанс, господа!

Наш адрес: 443086, г. Самара, пр. Карла Маркса, 201, к. 46. Тел.: (8462) 66-74-32, 22-40-28, 22-33-52, 22-40-32, 22-64-57 (факс), 66-02-19 (факс). Расчетный счет: 7467880 в Самарском филиале ПК АвтоВАЗбанка. Код банка 701. МФО 151001. Корсчет 700161301 в ЦРКЦ ГУ ЦБ РФ. ТОО «КОМПРЭЛ».

восьми языках народов Поволжья, национальные концертные программы, лучшая музыка всех направлений. УКВ-диапазон 66,33 МГц (4,5 м).
Тел.: 66-47-46, 38-48-41

Учредитель
Издательский
дом "Федоров"
443086, г. Самара,
ул. Ерошевского, 3.
Редактор
Н. В. САДЫКОВА
Ответственный секретарь
Н.А. ЮДИНА
Компьютерная верстка
И. МУНАЕВА
Регистрационное свидетельство
№ с 0317
Тираж 59800. Заказ № 2206
Письма и рукописи ждем по адресу:
443030, г. Самара, а/я 3680
Рекламу принимаем:
34-56-87 34-84-46
в редакции газеты "Фазенда"
(ул. Ерошевского, 3),
тел. 34-59-21,
в рекламном бюро
(ул. Фрунзе, 69),
а также по почте: *443030, г. Самара, а/я 3680. В конверт вложите текст и квитанцию об оплате на р/с 7467453 в ПК АвтоВАЗбанка, филиал г. Самары, код 701, АО „Издательский дом "Федоров", "Фазенда".*
Стоимость рекламы:
1000 руб. - 1 кв. см газетной площади.
Газета выходит 5 числа каждого месяца.
По вопросам доставки в Самаре и Самарской области звоните 32-50-50.

Клуб друзей

Мне 64 года, рост 165, образование высшее, интересы разносторонние. Особенно люблю природу, увлекаюсь садоводством. Познакомлюсь с деловой женщиной 56-62 лет, не склонной к полноте, любящей природу, желательно с образованием.
Писать по адресу:
443051, г. Самара, п/п 616563

Стоимость объявления 200 рублей. Деньги необходимо перечислить на расчетный счет 746453 в ПК АвтоВАЗбанка, ф-л г. Самары, код 701, АО «Издательский Дом «Федоров», «Фазенда». Текст объявления вложите в конверт вместе с квитанцией об оплате.
Абонентам вы можете написать по адресу: 443030, г. Самара, а/я 3680, N... Не забудьте вложить пустой НЕПОДПИСАННЫЙ конверт.

ISSN 0111-8055

Kartini

З Новым годам! Гэта мы...

ШТРЫХІ ДА ПАРТРЭТА «РАБОТНІЦЫ І СЯЛЯНКІ»

Так, у лесе ля елачкі — гэта мы, калектыў рэдакцыі часопіса «Работніца і сялянка». Чаму менавіта ў лесе і чаму ля елачкі, я вам раскажу.

Зірніце на фотаздымак. У цэнтры ў белай куртцы сядзіць жанчына. Гэта я, галоўны рэдактар часопіса Марыя Іосіфаўна Карпенка. Многія з вас, чытачоў, у сваіх пісьмах завуць мяне Міхаілам Іванавічам (паводле ініцыялаў). Я не крыўдую, бо вельмі моцны ў нашым грамадстве стэрэатып, што кіраўніком можа быць толькі мужчына.

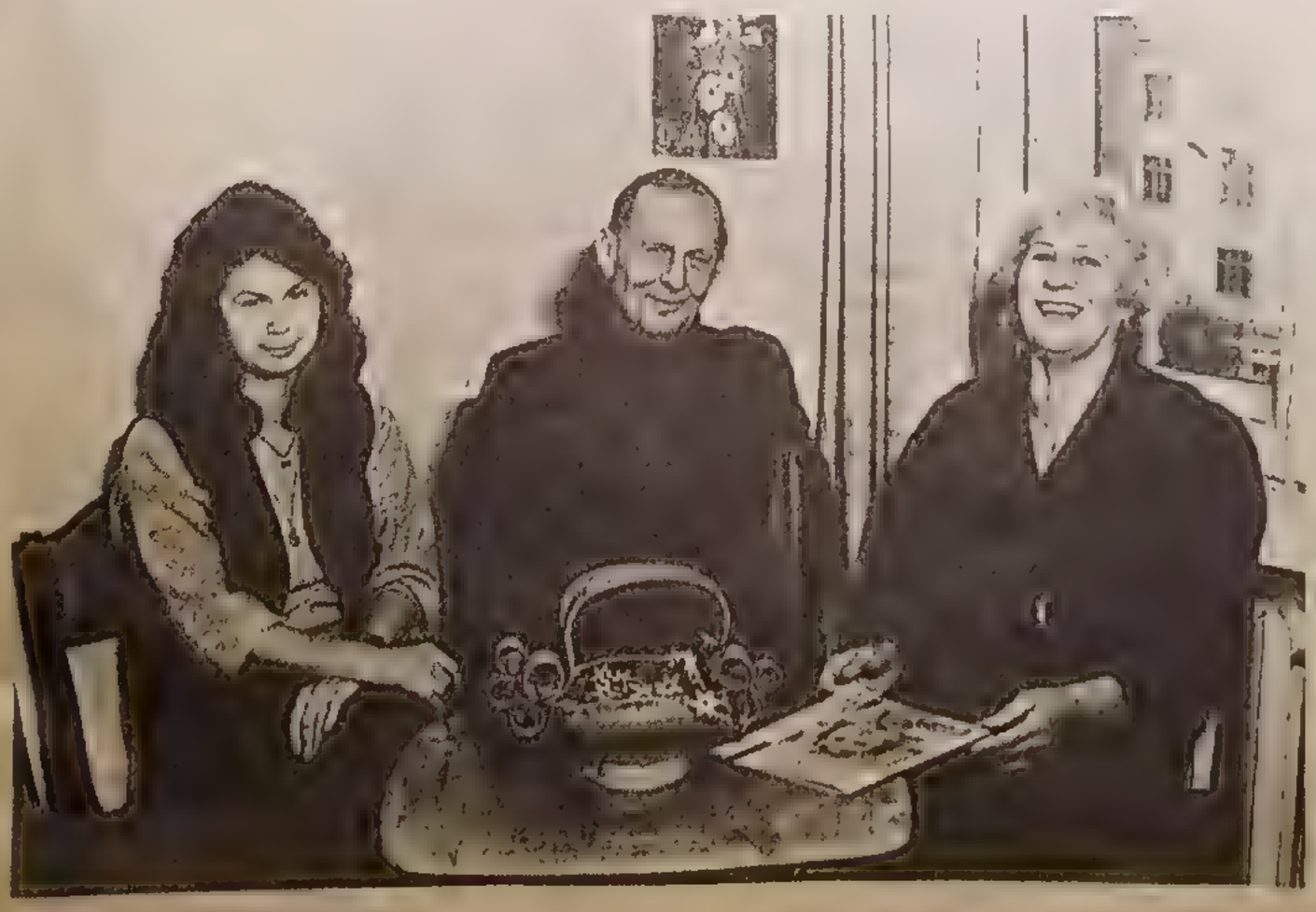
Даруйце, што пачынаю з сябе. Але, прадставіўшыся, мне лягчэй будзе задаволіць вашы шматлікія просьбы — расказаць пра калектыў рэдакцыі. А першае наша слова да вас — гэта віншаванне:

— З Новым годам, дарагія сябры! Няхай ён будзе літасцівы да ўсіх нас! Няхай у кожны дом прынясе хоць крышку радасці!

А яшчэ — няхай не паўторыцца тое, што перажыла рэдакцыя ў 1992-м, калі ў віхуры росту цэн і эканамічнага хаосу пад пагрозай было само яе існаванне. Мы выжылі. Выжылі і дзякуючы вашай падтрымцы, матэрыяльнай і маральнай. Сёння яшчэ раз гаворым вам за гэта вялікі дзякуй. Дзякуй за цярпенне і разуменне, што здвойвалі мы нумары не ад добрага жыцця, што з-за адсутнасці сродкаў два апошнія з іх выйшлі без вокладак. Няма ўпэўненасці і зараз, бо цэны скачуць уверх. Але ўсё ж мы спадзяёмся сустракацца з вамі штомесяц і ў ранейшым сваім абліччы.

Нумар часопіса, які вы трымаеце ў руках, рэдакцыя пачала рыхтаваць яшчэ летась, у кастрычніку: такая наша тэхналогія. Тады, у пачатку кастрычніка, і пачынаўся наш новы вытворчы год. Хтосьці прапанаваў: «Насуперак усім нягодам давайце паставім у рэдакцыі елачку». Хтосьці развіў думку: «Гляньце, як сонечна на двары. Можа, не елачка да нас, а мы да яе з'ездзім». Хтосьці ўдакладніў: «Сфатаграфуемся — і будзе гэта наша навагодняя віншавальная паштоўка чытачам».

Зборы былі нядоўгія. Бутэлька шампанскага, каробка пячэння, некалькі яблыкаў — і мы ў прыгарадзе Мінска. Дзень быў з тых, пра які паэт сказаў: «Есть в осени первоначальной короткая, но дивная пора...» Жартавалі, смяяліся, шкадавалі, што не ўвесь калектыў у зборы. Дзве супрацоўніцы былі ў водпуску, хтосьці павінен быў націснуць на кнопку фотаапарата і таксама не трапіць на здымак. Вырашылі: іх пазней сфатаграфуем у рэдакцыі. Таму наш калектыўны партрэт складаецца з двух здымкаў.



Аўтарскі актыў у рэдакцыі вялікі, а штатных супрацоўнікаў — жменька, усіх вы бачыце на фотаздымках. Прозвішчы большасці з іх сустракаеце амаль у кожным нумары часопіса. Дык дазвольце ж, сябры, асабіста прадставіць вам тых, хто працуе для вас.

Крайняя справа ад мяне сядзіць Раіса Андрэеўна Баравікова. Бадай, кожны, хто цікавіцца беларускай літаратурай, ведае гэтае імя. Член Саюза пісьменнікаў, лаўрэат рэспубліканскай літаратурнай прэміі, аўтар многіх кніжак лірычных вершаў і вершаў для дзяцей, у рэдакцыі яна загадвае аддзелам культуры. Усё, што чытаеце вы аб духоўным жыцці рэспублікі, праходзіць праз рукі і сэрца Раісы Андрэеўны. Яна і сама многа піша для часопіса. Перагарніце некалькі старонак — вы ў гэтым пераканаецеся.

Наша Рая — з тых людзей, з кім лёгка і проста. Я часам думаю, што яна ўвабрала ў сябе ўсе лепшыя рысы беларускі. Такая і яе паэзія, уся яе творчасць — пяшчотная, мяккая, задушэўная. «Не адцвітала доўга бульба ў полі, хоць на спякоту шчодрым жнівень быў, ты абяцаў не забываць ніколі спатканняў нашых, дык чаму ж забыў?» Або яшчэ: «Нас маладосць адорвае каханнем, каханне нас вяртае ў маладосць».

Яна, сама маці дваіх дзяцей, і для ўсіх дзяцей піша разумныя, добрыя кніжкі. І старонку «Мама, пачытай» рыхтуе для вас ад усей душы.

Між Раяй і мной сядзіць Ядвіга Леанардаўна Серая. Для ўсіх нас яна проста Ядзя. Здаецца, Ядзя ў «Работніцы і сялянцы» была заўсёды, мы ўсе прыйшлі сюды пасля яе. Яна ступіла ў рэдакцыю ўчарашняй школьніцай. Працуючы тут, выйшла замуж, завочна скончыла універсітэт, выхавала дваіх дзяцей і нядаўна стала бабуляю. Але на бабулю яна ну ніколечкі не падобная — усё нібыта тая ўчарашняя школьніца. Стройная, хуткая, прыгожая.

Як ні падыдзеш да яе стала, яна ўсё нешта малюе, падлічвае, чэрціць, капаецца ў даведніках. Або гутарыць з мадэльерам, вязальшчыцай, касметолагам, музыказнаўцам. Яшчэ б! Ядзя — рэдактар папулярнага дадатку «Алеся». І калі вы звяртаецеся да «Алесі», ведайце, што трапіць ваша пісьмо на стол Ядвігі Леанардаўны.

Злева побач са мною Людміла Сяргееўна Палякова, сакратар рэдакцыі, мая першая памочніца ў будзённых клопатах. Ды не толькі мая — усіх нас. Гэта яна атрымлівае вашы пісьмы і пасылае нашы пісьмы вам, вядзе справаводства, забяспечвае рэдакцыю даведачнай літаратурай і робіць яшчэ шмат вельмі патрэбных спраў. Мы ўсе горнемся да яе. Добрая душа, яна для кожнага знаходзіць цёплае слова, кожнаму імкнецца памагчы. А ведалі б вы, як яна шануе сваю састарэлую матулю. З работы ёй

© «Работніца і сялянка», 1993 г.

звоніць праз кожную гадзіну-паўтары: «Мамачка, залатая мая, ну як ты там?..»

Да Людмілы Сяргееўны прыхінулася Аляксандра Іванаўна Захарэнка, намеснік галоўнага рэдактара. Калісьці з Шурай мы разам вучыліся ва універсітэце, жылі ў адным інтэрнацкім пакоі. Потым працавалі ў газетах — яна ў Гомелі, я ў Магілёве. Праз гады нашы дарогі зноў сышліся — у «Работніцы і сялянцы». І была ўжо Шура салідным журналістам, аўтарам трох кніжак. І сёння ёй пішуць былыя партызаны і падпольшчыкі — героі яе кніжкі «Сказ пра 60 адважных».

Яе артыкулы вы часта сустракаеце на старонках часопіса. Як правіла, напісаны яны дасведчаным чалавекам, усхваляваным пяром. Калі ўжо бярэцца Аляксандра Іванаўна за справу, то даводзіць яе да канца найлепшым чынам.

Галіна Рыгораўна Сінякова (яна прысела за Аляксандрай Іванаўнай) — жанчына, я сказала б, незвычайная. Яна ўсё ўмее і ўсё ведае. Шые, вяжа, вышывае, кухарыць, у рэдакцыі частуе нас чаем. Што, дзе, калі? — у даведачнае бюро можна не звяртацца. Галіна Рыгораўна скажа і дзе тая вуліца, і дзе той дом, і калі гэта было, і хто там быў.

Яна і працуе хутка ды спрытна — стракоча і стракоча яе машынка. Сінякова — класная машыністка-перакладчыца. Так, перакладчыца, бо вельмі многія пішуць у рэдакцыю па-руску. Жыве яна ад Дома друку далей за ўсіх, але на работу прыязджае першая. Ідзе раніцай па калідоры і чую: тук-тук-тук-тук. Значыць, парадак, рэдакцыя пачынае новы дзень.

Цяпер раскажу пра тых, хто стаіць ля елкі (злева направа). У клятчатай кофце наш карэктар Мая Уладзіміраўна Васілеўская, выдатны знаўца беларускай мовы. Ды не толькі мовы, але і літаратуры, мастацтва. Думаю, не выпадкова яе сын вывучыўся на дырыжора опернага тэатра. Мы ўсе любім Маю — за сціпласць, працавітасць, добразычлівасць. І за яе прафесіяналізм — ніводнай памылкі не прапусціць, усё выправіць, зверыць, пераправерыць.

Мужчын у нас, як бачыце, мала, усяго трое. Да апошняга часу было чацвёра, але адзін падаўся ў камерцыйнае прадпрыемства — там большыя грошы і харч харошы. Шкада, здольны быў журналіст...

Іван Міхайлавіч Пратасеня (ён стаіць ля Маі) — чалавек у Беларусі знакаміты, член Саюза мастакоў. Выдатны пейзажыст. Яго карціны ёсць і ў мастацкіх музеях рэспублікі, і ў нашых кватэрах.

У рэдакцыі яго галоўны клопат — мастацкае афармленне часопіса. Яго пасада так і называецца — мастацкі рэдактар.

Па другі бок елкі — Саша Лабада, Аляксандр Міхайлавіч, наш фотакарэспандэнт. Малады, увішны, дасціпны, ён аб'ехаў усю Беларусь. Ён захоплены свёй справай і тымі людзьмі, з якімі сустракаецца. Зачараваная душа. Зірніце на вокладку часопіса, на гэтую беларусачку. Хіба не зачараваны харастом майстар зрабіў гэты каляровы здымак?

Валодаючы тонкім пачуццём гумару, Саша ніколі не губляе раўнавагі, вяселіць нас у цяжкія хвіліны. А нядаўна мы атрымалі пісьмо са школы, дзе вучацца Сашавы дзеці. Настаўнікі дзякуюць Аляксандру Міхайлавічу за выдатнае выхаванне дачкі і сына.

Разам з Іванам Міхайлавічам чаруе над афармленнем часопіса і тэхнічны рэдактар Марына Іванаўна Малец (яна прысела ля елкі перад Сашам). Што як размясціць, якім шрыфтам набраць, дзе скараціць, дзе дапісаць — усё ведае тэхрэд. Яна наш галоўны сувязнік з друкарняй. І добры сябар кожнага з нас.

Стаіць крайняя справа Святлана Якаўлеўна Кулінковіч, якая загадвае аддзелам пісьмаў. Журналісцкія дарогі вядуць яе з камандзіроўкі ў камандзіроўку. Часцей за ўсё па вёсках. На дапамогу людзям, на пошукі ісціны. У гэтым нумары вы прачытаеце яе артыкул «Прышліце мне Барбі», напісаны ў выніку камандзіроўкі па пісьму. Прафесія журналіста ў Святланы — сямейная. Таня Каліноўская, адна са Святланіных дачок, піша артыкулы і для нашага часопіса.

Цяпер зірніце на тых, хто за столікам. Злева элегантная Людміла Канстанцінаўна Куслівая. Жанчына, скажу вам, смелая, адважылася паехаць на адпачынак на чарнаморскае ўзбярэжжа непадалёк ад Абхазіі, дзе стралялі і забівалі. Яна і ў журналістыцы смелая — бярэцца за розныя тэмы, знаходзіць цікавых людзей, піша хутка і лёгка. Бадай, больш за ўсё Людмілу зараз хвалюе тэма «Жанчына і рынак». Як нам выжыць у гэтай ліхаманцы? Як у азлобленым грамадстве не згубіць свае адвечныя якасці — мацярынства, спагаду, прыстойнасць? Усё гэта непакоіць яе — загадчыцу аддзела сацыяльна-бытавых праблем.

Справа на здымку, зробленым у рэдакцыі, наш галоўны бухгалтар Таццяна Антонаўна Віленчыц. Клопатаў у яе хоць адбаўляй. Грошы за паперу, грошы за друкарню, грошы на падаткі — з усіх бакоў дай, дай, дай! Ледзь перажылі мінулы год. Былі і радасныя хвіліны, іх дастаўлялі вашы пісьмы і грашовыя пераводы. Таццяна Антонаўна прыносіла іх з банка, і мы ўсе разам чыталі цёплыя словы падтрымкі. А яшчэ яе радасць — дзве цудоўныя ўнучкі.

Нарэшце, яшчэ адзін наш мужчына — шафёр Станіслаў Эдуардавіч Валіцкі. Гэта ён націснуў кнопку фотаапарата, таму і не трапіў пад елку. «Мая справа маленькая,— жартуе ён,— круці баранку». І круціць удала.

Такі вось наш «сямейны» партрэт. А наш творчы партрэт штомесяц перад вамі — гэта старонкі часопіса. Які ён — лепш меркаваць вам. Мы ж імкнёмся, каб для кожнага падпісчыка, кожнага чытача «Работніца і сялянка» была сяброўкай і дарадчыцай.

...Зноў гляджу на фотаздымак, на елачку, якую мы ў той кастрычніцкі дзень упрыгожвалі цацкамі. Цяпер над ёй віхураць завеі, дзьмуць халодныя вятры. Але елачка жыве, зелянее, цягнецца ўгору і чакае сонечнай вясны. Так і мы. Жывём надзеяй, што не падсячэ нас пад корань каламуць, якая завецца перахадам да рынку. Жывём надзеяй. І кожны дзень спяшаемся на працу ў Беларускі Дом друку.

М. КАРПЕНКА.

Анэля ТУЛУПАВА

СЯБЕ НЕ ВІНАВАЦІМ

Бяжым,
Імчым,
Ляцім,
Аж спатыкаемся,
Сябе не вінаваціМ —
Час!
Перад сабой
Няма калі пакаяцца,
Бо нас заносіць,
Ох, заносіць
Нас.
І раптам
Прыпыняемся знямела:
У яблыні —
Мядовыя дзянькі!
Спахопімся,
А выказаць не ўмеем,
Вось толькі сэрца
Пырхне
З-пад рукі.

ПРЫГАЖУНІ

Я не люблю прамоў дзяжурных,
Але ж дзяжурнае жыццё.
Мае сяброўкі, прыгажуні,
Вы, як уздых, як адкрыццё.

Ды ўсе задушаныя бытам,
Усмешка й тая — на бягу.
І вершаў не было нібыта...
Авоські ў рукі і ў чаргу.

Ніхто не дорыць гіяцынтаў,
І анемонаў не відно.
Адно што буркне змрочны цынік:
У бабе кісліцца віно.

Пакуль не позна — адкаркуйце,
І трунак райскі апячэ.
Мае зязюлькі, не кукуйце,
Бо незваротнае ўцячэ.

НАВУЧЫЦЕ МЯНЕ

Навучыце не падаць
Ад гора, бяды.
Навучыце мяне
Не зважаць на гады,
Навучыце мяне
Забыць смак лебяды.
Навучыце маўчаць,
Калі словы пякуць,
Мо, не хочацца ім
Згарбянець у радку.

ТЫ ЛЮБІ МЯНЕ

Сонца спелае, як сунічына,
Не кранай яго, не кране.
Ты гукні мяне, ты пакліч мяне,
Ты пакліч мяне, ты шапні...
Ты любі мяне.
Ты любі мяне.
Чалавечыху чалавек.
Не рабыняю, не рабінаю,
Не на дзень любі, а навек.
Не рабінаю, не калінаю,
Іх няма каму бараніць.
Ты пяшчотаю апалі мяне,
Мне ніколечкі не баліць.
Мо й не станеш ты маёй доляю,
Не загнаць раку ў берагі.
Толькі ведаю, што не здолею
Я на свеце жыць без ракі.

Гэтыя словы ўсё часцей гучаць у цэрквах, касцёлах. І мы ўжо, здаецца, пачынаем прывыкаць да таго, што вясельны картэж прама з ЗАГСа бярэ накірунак да храма. Усхваляваныя маладыя з замiраннем сэрца пераступаюць свяшчэнны парог.

А мне хочацца затрымацца на хвілінку, каб пазнаёміць вас вось з гэтым пісьмом:

«Як жа адбываецца вянчанне ў царкве! — пытаецца наша чытачка Н. Хаміцэвіч з горада Любань.— Пра сэнс яго ведаю вельмі павярхоўна і прашу рэдакцыю, каб хтосьці з дасведчаных людзей расказаў на старонках часопіса аб гэтым таямнічым і, несумненна, вельмі прыгожым абрадзе...»

З такой вось просьбай і спяшаюся ў мінскую царкву Ал. Неўскага на чарговую сустрэчу з яе настаяцелем протаіерэем Віктарам Васільевічам Бекарэвічам, чалавекам не толькі дасведчаным, а і вядомым нашым чытачам па леташніх публікацыях. Памятаеце навагодняе віншаванне, расказ пад рубрыкай «Зазірніце ў сямейны альбом», велікодныя рэцэпты яго матушкі? І няхай не крыўдуюць іншыя святары, але мы часам ужо гатовы лічыць Віктара Васільевіча — Божага служку і былога партызанскага памочніка — амаль духоўным айцом рэдакцыі. Слухаць яго заўсёды прыемна.

У храме яшчэ ішла ранішняя служба, і сустрэліся мы ў новай

Вянчаецца раба Божая...

хрысцільні, якой айцец Віктар ганарыцца як уласным дзецішчам. Затрымаліся на хвілінку перад дзівосным роспісам хрышчэння Ісуса Хрыста. Падняліся на другі паверх, прыселі да стала — перад вачыма яшчэ адзін маляўнічы эпізод — хрышчэнне князя Уладзіміра. Відаць, гэтыя роспісы і прадвызначылі пачатак нашай гаворкі.

— Бачыце, праз усе хрысціянскія таінствы — ад нараджэння да смерці — царква, згодна са сваім прызваннем, праяўляе няспыннае дбанне пра чалавека,— зазначыў мой субяседнік, прачытаўшы вышэй прыведзены ліст у рэдакцыю «Работніцы і сялянкі».— Хрышчэнне — гэта першае з сямі хрысціянскіх таінстваў: ачышчэнне ад грахоў бацькоўскіх. Потым будзе мірапамазанне, споведзь і прычашчэнне... Усё як бы паўтарэнне, імітацыя эпізодаў з жыцця Госпада нашага Ісуса Хрыста. І вянчанне — адно з такіх таінстваў. Каб вы лепш зразумелі, давайце адгорнем вось гэтую Настольную кнігу для свяшчэннаслужыцеляў.

— Ого, 1900 год выдання, і як новенькая! Толькі папера — ды якая ж тоненькая! — крышку пажоўкла.

— Так, дык вось тут, на 1073 старонцы напісана — прачытаем усяго некалькі радкоў:

«Па вучэнню праваслаўнай царквы, шлюб ёсць таінства, у якім, пры свабодным перад свяшчэннікам і царквою абяцанні жаніхом і нявестаю ўзаемнай шлюбнай вернасці, бласлаўляецца іх шлюбны саюз, у вобразе духоўнага саюзу Хрыста з царквою, і просіцца ім благадаць чыстага аднадушша, бласлаўленага нараджэння і хрысціянскага выхавання дзяцей...»

— Айцец Віктар, абавязкова прачытаю ўсё, што дазволіце, а вы ўсё ж раскажыце, чаму хрысціянскі шлюб — такая вялікая святыня і таямніца.

— Памятаеце, як сказана ў Бібліі? Аднаму дрэнна на зямлі. Бог стварыў мужчыну і жанчыну ў адзін дзень, і было ім імя — чалавек. Дзве асобы ў сукупнасці, мужчына і жанчына, есць чалавек. Чым больш яны адрозніваюцца паміж сабой, тым больш дапаўняюць адзін аднаго і тым больш цудоўнае іх спалучэнне. Скажыце, калі вы чыталі біблейскае сказанне аб стварэнні памочніка чалавеку, у вас не ўзнікала пытанне, чаму ім стала менавіта жанчына? Вы ж, вядома, разумееце, што не ў фізічным памочніку меў патрэбу мужчына. Ён меў найпершую патрэбу ў істоце, якая аказвала б яму дапамогу духоўную.

Адсюль першая і галоўная мэта шлюбу — духоўнае дапаўненне адно аднаго. Ісцінны хрысціянскі шлюб не можа ні паўтарыцца, ні разбурыцца. Таямніца і шчасце яго ў тым, каб у людской шматстайнасці адшукаць сваю адзіную табе істоту або, як у народзе кажуць, знайсці сваю другую палавіну. І царква ўсё робіць, каб чалавек не памыліўся, бо другая і не менш важная мэта шлюбу — нараджэнне і выхаванне дзяцей — працяг роду чалавечага.

— А вы не маглі б расказаць, як царква стараецца адвесці сваіх падапечных пры ўступленні ў шлюб ад тых ці іншых памылак?

— У такім разе я павінен затрымаць вашу ўвагу на умовах заключэння хрысціянскага шлюбу, якія выцякаюць з натуральных адносін і правіл агульнажыцця. Гэта законны ўзрост, фізіялагічная і псіхічная здольнасць да замужства або жанцьбы, адсутнасць блізкіх сваяцкіх адносін, а таксама згода на шлюб жаніха і нявесты, згода іх бацькоў або апекуноў, адсутнасць недапушчальных шлюбнаму саюзу адносін з іншымі асобамі, дзяржаўная і грамадская праваздольнасць да яго заключэння. Так, паводле царкоўнага статута шлюб забараняецца тым,

хто ўжо дасягнуў 80 гадоў, а таксама асобам мужчынскага полу раней за 18 і жанчынам раней за 16 гадоў. У шлюб дазваляецца ўступаць толькі халасцякам, незамужнім і аўдавелым людзям.

Зыходзячы з гэтага, падыходзім да вянчання вельмі асцярожна і патрабавальна, каб не дапусціць легкадумных шлюбаў і разводаў. Загадзя ўнушаем будучым жаніхам і нявестам: павянчаныя, ды не разлучныя ці, як у свяшчэнным пісанні, «каго Бог злучыў, таго чалавек ды не разлучае». Па ранейшых правілах царква да вянчання ажыццяўляла заручыны. Цяпер гэтага няма. Але маладыя загадзя паведамляюць нам аб сваім намеры. За месяц да вянчання святар павінен рабіць тры-чатыры агалашэнні перад усімі прыхаджанамі. Толькі пасля такіх агалашэнняў, даследаванняў праз роспыты і разгляду пісьмовых дакументаў складаецца так званы «вобыск» — пісьмовы акт, які сведчыць аб бесперашкоднасці маючага адбыцца шлюбу.

— І ўсё гэта да таго, як урачыста прагучыць: «Вянчаецца раба Божая...»

— Так, і само вянчанне ажыццяўляецца паводле правілаў і абрадаў царквы. Калі надарыцца бачыць, звярніце ўвагу на два свяшчэннадзействы — абручэнне і вянчанне. Пры ўрачыстым песнапенні ўсхваляваныя маладыя рука ў руцэ тройчы праходзяць вакол аналоя, дзе ляжаць крыж і Евангелле, з аднае чашы даём ім па глытку віна, і кожны святар стараецца знайсці такія пранікнёныя словы пажадання і пропаведзі, якія запалі б у душу жаніха і нявесты на доўгія гады сумеснага жыцця.

— Даруйце, айцец Віктар, а самі вы памятаеце, хто і якія словы гаварыў вам пры вянчанні?

— А як жа! Вянчаў нас таксама айцец Віктар і таксама протаіерэй, ён жа і хрысціў маю будучую матушку і наказ нам даў такі: «Пазбягайце першай спрэчкі». Усё жыццё не толькі памятаем, а і стараемся прытрымлівацца такой мудрай парады. Тое ж самае ўсялякі раз паўтараю і я. Ды яшчэ дадаю: пазбягайце літары «я» ў сваім лексіконе, ад гэтага часу кажыце толькі «мы». Бо якія б цяжкасці ні сустрэліся ў вашым сумесным сямейным жыцці, вы іх адолееце, калі пойдзеце па ім разам, як вакол аналоя ішлі, калі з аднае чашы, як зараз, будзеце піць і слодыч і горыч.

Кульмінацыя ж гэтага таінства ў іншых словах. Сведкі — шаферы — ужо ўзнялі вянцы над галовамі маладых. І ў гэты момант святар звяртаецца да ўсявышняга з урачыстай малітвай: «Госпадзі, Божа наш! Славаю і чэсцю вянчаю іх!» і тройчы бласлаўляе маладых хрэсным знакам. Яны і не падазраюць, што ў гэты момант на іх сыходзіць благадаць Святога Духа.

— А як разумець словы Хрыста: «Дзе двое сабраны ў імя Маё, там Я пасярод іх»?

— Як блаславенне Ісуса новай сям'і. Блаславенне на працяг роду чалавечага. Для паўнаты і шчасця шлюбу неабходны дзеці — цэнтр любові і клопату бацькоў. Дзіця — дар Божы, вялікая тайна Божая, пачатак новага жыцця. З чым параўнаць такую радасць!

— І, мяркуючы па ўсім, недахопу ў жадаючых стаць пад вянец царква ўжо не адчувае?

— Так, але хочацца падкрэсліць, што вянчанне — гэта не мода, а, як я ўжо казаў, свяшчэннае таінства. Павінен вам сказаць, што ўсё больш маладых людзей адносіцца да гэтага правільна. Перад вянчаннем прыходзяць да споведзі і прычасця, з вялікай увагай успрымаюць усё, што гаворым ім у папярэднім субяседаванні. Хаця ў агульным патоку, можа, трапляюцца і не надта сур'ёзныя асобы.

— Дарэчы, айцец Віктар, вось тут у вашай Настольнай кнізе чытаю: «Кожны шлюб трэба вяршыць асобна, вянчанне ж па некалькі пар разам ва ўсіх адносінах нядобрапрыстойна...» А я неяк бачыла ў кафедральным саборы, як вянчалі адразу чатыры ці пяць пар. Чула, што і паболей вянчаюць. Як нам, свецкім людзям, разумець гэта?

— Як вымушанае адступленне ад правіл. Калі адразу даводзіцца вянчаць дзесяткі пар, царква проста не ў стане вяршыць кожны шлюб паасобку. Тым болей, што, згодна з царкоўным статутам, вянчаем не штодня, а толькі ў нядзелю, панядзелак, сераду і пятніцу. Забараняецца вянчаць і ў час пастоў. Але думаю, што прыток жадаючых стаць пад вянец, выкліканы шматгадовай забаронай, хутка ўвойдзе ў сваё рэчышча, храмаў стане больш, і будзем вяршыць гэта таінства як і належыць паводле царкоўных правілаў.

— «Работніца і сялянка» не толькі ад імя аўтара пісьма, а і ад усіх чытачоў шчыра дзякуе Вам, Віктар Васільевіч, за гэты расповяд.

Гутарыла А. ЗАХАРЭНКА.

ХТО ЕСЦЬ ХТО

Адкрыю ўсё аб Беларусі

Апошнім часам усе часцей і часцей звяртаюся да Кнігі Эклезіяста, альбо Прапаведніка і міжволі задумваюся над словамі, якія знаходжу ў ёй: «І зноў я пабачыў пад сонцам, што не ўвішным дастаецца паспяховы бег, не адважным — перамога, не мудрым — хлеб, і не ў разумных — багацце, і не ўмельцам — прыхільнасць, а ад часу й нагоды залежаць яны». Чамусьці вельмі сумна робіцца ад гэтых слоў, бо ці не праглядваюцца ў іх прыкметы нашага часу, калі ўсё перавярнулася, перамяшалася і ўжо нібыта нікому не патрэбны розум, талент і такія паняцці, як чысціня, цеплыня, любоў душы. Такое ўражанне, што над усім запанавала жорсткасць нораваў і чэрствасць сэрцаў

А дзе ж тыя людзі харошыя, тыя мудрыя, светлыя душы, што ва ўсе часы, падобныя да нашага, нечакана з'яўляліся і гукалі, і вялі за сабой? А, можа, і не нечакана. Можа, яны заўсёды жылі і жывуць, толькі нешта замінае нам своечасова разгледзець іх і пачуць тое, з чым яны ідуць да нас.

Але не буду ўдавацца ў доўгія разважанні, хочацца ісці на святло. І так ужо склалася ў жыцці, што гэтым святлом для мяне заўсёды былі кнігі. Колькі іх за жыццё сабралася ва ўласнай бібліятэцы! Ёсць вельмі любімыя, ёсць проста таленавітыя і мудрыя, а ёсць і такія, да якіх стаўлюся з асаблівым трапятаннем. Гэта кнігі маіх аднагодкаў, бо яны, як гаворыцца, пісаліся на вачах. Сярод такіх кніжак і творы Вольгі Іпатавай «Раніца», «Ліпеньскія навальніцы», «Парасткі». Гэта зборнікі вершаў, а ёсць яшчэ і проза, кніжкі «Вецер над стромай», «Дваццаць хвілін з Немізідай», «Пераказ», «За морам Хвалынскім» і іншыя. Многія з твораў пісьменніцы перакладаліся на англійскую, нямецкую, рускую, узбекскую, польскую і балгарскую мовы. Яе імя добра знаёма тым, хто цікавіцца беларускай літаратурай.

Хочацца мне сказаць і яшчэ нешта добрае аб Вользе Іпатавай. Гэтае «нешта» абудзіла жаданне сустрэцца, запытацца, а ці дастаткова ў наш час быць проста пісьменніцай, штодня садзіцца за пісьмовы стол, жыць толькі творчымі задумамі?

З Вольгай Міхайлаўнай мы сустрэліся ў Доме літаратара, які апошнім часам не недта прываблівае сталічных пісьменнікаў, ды, відаць, і прыхільнікаў літаратуры таксама. Літаратура не стала для большасці сучасных чытачоў тым, чым яна была, скажам, у часы так званай «хрушчоўскай» адлігі, калі з'яўляліся дзесяткі новых імёнаў і за кожным з іх стаялі творы яркія, самабытныя. Якую цікавасць выклікалі яны!

ISSN 0131-1055

Вольга Міхайлаўна ІПАТАВА.

— Яркія творы, напэўна, есць і цяпер,— гаворыць пісьменніца,— але іх праглынуў рынак. На жаль, час не працуе на сур'ёзную літаратуру. І ў гэтым няма віны пісьменнікаў. Творчая інтэлігенцыя вінавата ў іншым. Яна ў сваёй большасці засталася нейтральнай да нацыянальнай ідэі. Таталітарызм скампраметаваў ідэю служэння Бацькаўшчыне. Ужо няма былой сацыялістычнай дзяржавы, а Бацькаўшчына засталася. І трэба працаваць на яе. Трэба займацца асветніцтвам — гэта вялікая задача на сённяшні дзень. Народ не ведае сваёй гісторыі, нам амаль нічога невядома пра беларускую шляхту, у нас няма традыцыі дзяржаўнасці, што ёсць, скажам, у рускай інтэлігенцыі (праваслаўная, манархічная, імперская). Традыцыю дзяржаўнасці трэба нарадзіць, адным словам, усё пачаць ад пачатку — штодня працаваць на ідэю беларускасці. Пакуль тут працуюць тыя, хто і раней імкнуўся нешта рабіць, у прыватнасці, мастакі, гісторыкі, а вось большасць пісьменнікаў, на жаль, застаецца ўбаку. Эканамічныя цяжкасці нібыта паралізавалі, засланілі вялікую ідэю Адраджэння. Пісьменнікі часта гаварылі: «Любіце вершы, любіце мову», а як толькі прыйшоў час, калі трэба не гаварыць, а нешта рабіць, дык не хапае самаахвярнасці. Шкада, што пісьменнікі не падтрымалі Беларускі народны фронт. На Украіне «Рух» узначалілі вядомыя пісьменнікі Іван Драч, Змітро Паўлычка. У нас жа атрымаўся трагічны разрыў. А БНФ на чале з Зянонам Пазьняком пакуль што адзіная сіла, якая працуе на беларускасць.

З гэтым нельга не пагадзіцца, як і з тым, што ўсё больш і больш у грамадстве з'яўляецца апатыі. Трэба толькі ўспомніць, як людзі ўспрынялі «перабудову», а ўрэшце што з гэтага атрымалася? З аднаго боку — тупік для былой сацыялістычнай дзяржавы, яе распад, а з другога — Беларусь стала незалежнай, але гэта толькі пачатак самастойнага шляху і, як паказвае час, вельмі нялёгкі. Ці выстаяць людзі, ці змогуць цярпліва саўладаць з цяжкасцямі і перш за ўсё эканамічнымі? Выратаваць зможа толькі ўсведамленне, што тут наша Бацькаўшчына, другой нідзе няма і не будзе, і ад нас залежыць, якой ёй быць.

Просты прыклад. Калі гаспадар пачынае будавацца, нішто не даецца лёгка, але ён апантаны жаданнем хутчэй пабудаваць сваю хату. Магчыма, прымітыўна, але і нашаму грамадству трэба гэтая апантанасць. І, жаб яна з'явілася, трэба, каб прыйшла свядомасць: хто мы і што мы? Не бязродныя ж дзеці, не на чужой зямлі жывём.

— Я ўвесь час імкнулася працаваць менавіта на гэта. Успамінаю тэлебачанне, дзе некалькі гадоў была галоўным рэдактарам рэдакцыі літаратурна-драматычных перадач. Гэта былі гады, калі было найбольшае адчуванне, што мая праца прыносіць нейкую карысць для беларускага Адраджэння. Час быў яшчэ «застойны», але вось пачалася перадача «Ліра» і ў ёй мы пра многае гаварылі. Скажам, расказалі пра Курапаты, пра першы з'езд БНФ, які адбываўся ў Вільнюсе. У той маёй рабоце дапамагаў Генадзь Бураўкін, былы старшыня Дзяржаўнага камітэта па тэлебачанні і радыёвяшчанні.

Слухаю Вольгу Міхайлаўну і думаю: людзі нярэдка ўяўляюць, што праца пісьменніка абмяжоўваецца яго ўласнымі рукапісамі, але гэта далёка не так. Вось і Вольга Іпатава працавала і ў часопісе «Беларусь», і літаратурным кансультантам у газеце «Чырвоная змена». Быў яшчэ і часопіс «Спадчына». Туды яна прыйшла, калі рыхтаваўся да друку другі нумар, можна сказаць, стаяла ля вытокаў і змагла надаць часопісу тое аблічча, якое ён мае цяпер. А пісьменніца жыве ўжо новым клопатам — зараз яна галоўны рэдактар газеты «Культура». Як працуецца? Ці адкажаш у некалькіх словах?

— Наша выданне з тых, што арганізоўваліся ў апошні час, — гаворыць яна.— Нам найцяжэй выжываць. Праблема падпісчыкаў. Спрацоўвае прывычка. Людзі, як правіла, падпісваюцца на тое, што яны добра ведаюць. Ды і даражэе ўсё на вачах.

У іншых дэмакратычных дзяржавах чым больш газет, тым лепш. А ў нас наадварот, проста нейкая дурная дэмакратыя, якая стварыла такія бізнесструктуры, якія зноў душаць. Няма класа прадпрымальнікаў, які б падтрымліваў прэсу. Вядома, маю на ўвазе беларускую, якую з усіх бакоў заціскаюць рускамоўныя выданні, і няма закона, які б абараняў сваё, нацыянальнае. Трэба, каб нашы парламентарыі прынялі такі закон. Хай бы ўсе, хто займаецца выданнем рускай літаратуры, адлічвалі б з прыбыткаў хаця б дзесяць працэнтаў падаткаў на карысць нацыянальных выданняў. Ва ўсім гэтым радуе адно, што міністэрства культуры і міністр асабіста робяць усё, каб падтрымаць газету ды і беларускую культуру ўвогуле.

У аўтарскім актыве газеты «Культура» шмат людзей, якія імкнуцца праўдзіва расказваць пра нашу гісторыю, пра адметнасць нашых культурных традыцый. У газеце шмат цікавага могуць знайсці для сябе настаўнікі, работнікі ўстаноў культуры. На іх, уласна кажучы, і разлічана наша выданне. Трэба больш дбаць пра свае нацыянальныя інтарэсы.

Мне хацелася пачуць ад пісьменніцы-рэдактара, якая ж роля ва ўсім гэтым адводзіцца жанчынам. У творчасці ўсё трошкі па-іншаму. Чытач не глядзіць, хто аутар твора: мужчына ці жанчына. Ён хоча мець добрую кніжку. А вось менавіта ў штодзенным жыцці жанчына, на жаль, як і ў мінулыя часы, застаецца на другім плане. Вольга Міхайлаўна са мной пагаджаецца:

— У нас вельмі мала жанчын у дзяржаўных структурах. А назавіце мне жанчыну-пасла. Ды і ў літаратуры жанчына не заўсёды атрымлівае тое прызнанне, якому адпавядае яе талент. А ўвогуле хацелася б успомніць індыйскую прымаўку: «Гадуй хлопчыка — выгадуеш мужчыну, гадуй дзяўчынку — выгадуеш нацыю». І гэта сапраўды так. Я моцна спадзяюся, што, можа, тыя дзяўчынкі, якія ходзяць зараз у беларускамоўныя школы, увасобяць ідэю нацыянальнага Адраджэння ў жыццё. Бо ў сям'і ўсё залежаць ад жанчыны, пачынаючы ад кухні і канчаючы абрадамі. Жанчына ўсё гэта прывівае дзецям.

Напэўна, чытачоў зацікавіць, як жа ў сям'і пісьменніцы? Хто дапамагае ёй, хто разам з ёю спадзяецца і трывожыцца? Вольга Міхайлаўна ўсміхаецца:

— Я выгадавала сына, якім магла б ганарыцца любая маці. Мужчыну. Ён вырас на нашай літаратуры, на традыцыях нашай культуры, на сваёй роднай глебе і хаця для сваёй штодзённай работы абраў медыцыну, мы вельмі блізкія па духу. Не скарджуся і на мужа. Ён фізік-ядзершчык, але жыве і тым, чым займаюся я, маімі клопатамі і маёй радасцю.

На гэтым, відаць, можна было б і спыніцца, але мне схацелася ўдакладніць, якая ж радасць усё-ткі можа быць у нашым трывожным, на адных нервах жыцці?

— Чым бы я ні займалася, чым бы ні жыла, галоўным застаецца творчасць. Перад Богам можна апраўдацца толькі ёю. Пішу гістарычную аповесць пра жанчыну. Дзякуй Богу, сапраўдных жанчын у нашай гісторыі было шмат, і гэтая работа дае мне многа па-сапраўднаму радасных хвілін. Ужываюся ў вобраз, расшукваю і вывучаю гістарычныя матэрыялы. А думкі ўсё аб Беларусі, бо ў матэрыялах — наша гісторыя, жыццё нашых продкаў, нашай зямлі.

Р. БАРАВІКОВА.

ПЕРУАНСКІЯ МАТЫВЫ "ЭЛМЫ"

Ведаеце, як стаць шыкоўнай жанчынай? Дару рэцэпт: апраніцеся як... індзеец. Перуанскі, напрыклад.

Рэцэпт, дарэчы, не мой і зусім не жартаўлівы. Яго прапаноўваюць спецыялісты-мадэльеры брэсцкай фірмы «Элма». Вядома, яны не раяць апранаць набедраную павязку і пацеркі са слановых бівняў. Але менавіта перуанскія індзейскія матывы вызначылі стылістыку і колеравую гаму новай калекцыі адзення. Я бачыла яго на свае вочы. І літаральна не магла адарвацца ад вытанчана-экзатычнай дасканаласці «перуанскіх», «марскіх» авангардных убораў. Ад інтрыгуючых, парадаксальных спалучэнняў форм і колераў.

Гэта не толькі маё асабістае ўражанне. Жанчыны спакушаныя і капрызныя па частцы модных убораў — манекеншчыцы — заўсёды з задавальненнем дэманструюць новыя калекцыі «Элмы». І папаўняюць свой гардэроб абноўкамі фірмы.

Неспакушаныя і памяркоўныя — тыя, каго, напэўна, называюць масавымі спажыўцамі, таксама аддаюць перавагу вырабам «Элмы». Чарга за імі — як за імпартам. Нават цяпер, калі цэны на брэсцкія сукенкі і касцюмы ледзь не перавышаюць цэны на замежныя ўборы.

Нядзіўна: кожная жанчына адчувае сябе прыўзнятай, акрыленай, прыгожай у ансамблях «Элмы». Бо нават у самай звычайнай — на масавага спажыўца — рэчы абавязкова ёсць нешта арыгінальнае, што ўсё роўна вылучае кожную яе ўладальніцу з гэтай самай «масы».

Але досыць. Здаецца, я надта захапілася. Пісаць рэкламны праспект для «Элмы» мяне не ўпаўнаважвалі. Ды і трапіла я на былую доследна-эксперыментальную фабрыку — цяперашнюю арэндна-прамысловую фірму «Элма» зусім не з рэкламнай мэтай.

Як выжывае прадпрыемства, яго калектыў у сённяшніх эканамічных умовах! Як удаецца яму не толькі захаваць, але і ўмацаваць сваю славутую марку, радаваць нас сваімі выдатнымі вырабамі!

— Змена назвы нашага прадпрыемства — не даніна модзе, а адлюстраванне змены яго статуса,— растлумачыла галоўны эканаміст фірмы Марыя Іванаўна Панкратава.— Арэнда — першы крок да нашай рэальнай самастойнасці. Мяркуем выкуліць прадпрыемства — за кошт атрыманых прыбыткаў, крэдыту і ўзносаў кожнага працаўніка. Каб людзі адчулі, што іхні асабісты рубель укладзены ў вытворчасць, што яны — рэальныя яе гаспадары. У перспектыве плануем акцыяніраванне фірмы.

Якім канкрэтным зместам напоўнены гэтыя захады, што яны далі дзвюм тысячам «фірмачоў» — работніц «Элмы»!

Па-першае, пэўную стабільнасць. Пазалетась прадпрыемства пражыло крызіс. Не было магчымасці захаваць нармальны вытворчы рытм. Мусілі нават закрыць фабрыку. Цяпер фінансавае становішча выправілася. Калектыў захаваўся, хаця і адбыліся скарачэнні кадраў. Работай забяспечаны.

Ёсць і прыбытак, частку якога, дарэчы, падзялілі паміж работніцамі, не чакаючы інфляцыі. Хапіла яго і на бытавыя патрэбы: кожная атрымала ад фірмы чатыры тысячы рублёў на зімовую закупку бульбы, агародніны.

Па-другое, працаваць стала цікавей. Калі раней адну мадэль выпускалі на працягу ўсяго года, то цяпер асартымент вырабаў — сезонны. Летам — летні, зімой, адпаведна,— зімовы.

Партыі сукенак і спадніц раней былі штук па дзвесце. Цяпер — не болей як пяцьдзесят вырабаў адной мадэлі.

— Так што не засумуеш, нават калі на адной аперацыі сядзіш,— лічаць работніцы.

Не засумуем і мы з вамі, пакупнікі: ад аднастайнасці фасонаў і колераў, якія рабілі і вырабы, і нас падобнымі на інкубатарных куранят. Калі ў продажы ўсяго дзесятак аднолькавых сукенак, у нас больш шанцаў не набыць такую ж, як суседка ці калега.

Змяніліся і прапорцыі паставак «Элмы» ў гандаль. Раней у магазіны рэспублікі ішло дваццаць пяць працэнтаў вырабаў фабрыкі, астатнія семдзесят пяць — у іншыя рэспублікі. Цяпер жа наадварот: толькі чвэрць усіх вырабаў ідзе ў бліжняе замежжа. Значыць, у нас значна больш магчымасцей займець абноўкі брэсцкіх майстроў.

Але, здаецца, я зноў скіравалася ў рэкламнае рэчышча. Шчыра скажу: ненаўмысна! Ёсць у «Элмы» што рэкламаваць, чым захапляцца, чаму павучыцца.

Але хапае і праблем. Ды як іх пазбегнуць у нашым агульным эканамічным і сацыяльным хаосе!

— Зніжаюцца аб'ёмы выпуску прадукцыі і, напэўна, не ўдасца захаваць іх ранейшымі — па многіх прычынах,— расказвае Марыя Іванаўна Панкратава.

— Цэны на нашы вырабы ўвесь час павялічваюцца. Апраўдаць гэтыя скачкі можна толькі паляпшэннем іх якасці. А мы не можам паляпшаць якасць прадукцыі толькі за кошт мадэліравання. Патрэбны якасная сыравіна, сучасная фурнітура, адпаведнае абсталяванне. Без гэтага шмат халастой, непрадукцыйнай работы. Каб набыць усё, што неабходна, патрэбна валюта. А як яе атрымліваць, калі прадукцыя — неканкурэнтаздольная! Сусветны рынак літаральна завалены трыкатажам. Нават славутыя фірмы адчуваюць цяжкасці з яго продажам. Вось і атрымліваецца ў нас замкнёнае кола,— лічыць начальнік мастацкай майстэрні фірмы Людміла Леанідаўна Бабіцкая.

Мастакам-мадэльерам, якім па праву належыць «сольная партыя» ў стварэнні вырабаў «Элмы», сапраўды, не пазайздросціш. Сваю фантазію трэба «ўціснуць» у абмежаваныя магчымасці яе рэалізацыі: колеры сыравіны, якія не спалучаюцца ці якіх наогул няма, дэфіцыт фурнітуры і да т. п. Вось і атрымліваецца, што складаныя дэталі, нетрадыцыйныя канструктарскія рашэнні нярэдка захоўваюцца толькі ў аўтарскіх экземлярах мастакоў. Да пакупнікоў вырабы даходзяць у спрошчаным масавым варыянце.

Усё больш цяжка мастакам «сілкаваць» сваю творчую фантазію. Калі раней яны куплялі каталогі моднага адзення за пяцьдзесят рублёў, то сёння такія выданні каштуюць па паўтысячы.

Творчыя метадычныя семінары таксама ператварыліся для мастакоў у раскошу. Іх арганізатары, напрыклад, у Маскве патрабуюць за ўдзел у семінары такія грошы, што ні прадпрыемству, ні мастаку гэта не па кішэні. Вось і даводзіцца мастакам працаваць усляпую, навобмацак...

Але нават у такіх умовах у майстрых «Элмы» атрымліваюцца модныя, дасканалыя рэчы. Мо яны не складаюць канкурэнцыю апошняй калекцыі славутага Валянціна Юдашкіна, які здзівіў Парыж спачатку сваімі «яйкамі Фабержэ», а цяпер — «скрыпкамі»: сукенкамі, створанымі ў сілуэце гэтага інструмента, «футляр» якога вышыты дзівоснымі ўзорамі. Але адмысловыя ансамблі, кардыганы, паўпаліто «Элмы» кожную жанчыну робяць непаўторнай. І нават калі вы — з катэгорыі «масавых спажыўцоў», усё роўна хоць раз у год хочацца стаць такой жанчынай, ці не так!

У такім выпадку скарыстайце рэцэпты майстрых з «Элмы».

Л. КОСЦІНА.

«Я высокая ростам, прыгожая. Сёлета скончу школу, спадзяюся, з добрымі адзнакамі. Хацела б стаць манекеншчыцай. Напішыце, калі ласка, дзе можна набыць такую прафесію, чула, што ёсць нейкія курсы ў Мінску.

Таня Ж.,
г. Кобрын».

ПРАЛЕСКА

Ціканне абцасікаў па подыуму. Грацыёзны разварот. Асляпляльная ўсмешка. Лёгкае шалясценне шоўку... Гэта прайшла яна, мара многіх дзяўчат — Міс Манекеншчыца, Фотамадэль.

Шушукаюцца аб фрывольных паводзінах, мараць аб вялікіх заробках, зайздросцяць бесклапотнаму жыццю, захапляюцца элегантнымі туалетамі і вельмі хочуць быць такімі ж. Рвуцца туды, у казачны свет багацця і прыгажосці, вельмі многія з нашага «слабага» полу. Дапамагчы ім аддзяліць зерне ад пустазелля, праўду ад выдумкі, чуткі ад рэальнасці згадзіўся дырэктар Мінскага рэкламнага агенцтва фотамадэлей Аляксандр Варламаў — самы, бадай, аўтарытэтны спецыяліст у Беларусі.

— За мяжой прафесія манекеншчыцы сапраўды высока аплачваецца. Дастаткова сказаць, што лепшыя мадэлі з самых прэстыжных агенцтваў за дзень работы атрымліваюць каля 35 тысяч долараў. А для самых таленавітых і настойлівых дзяўчат гэты занятак становіцца і прыступкай да кар'еры кіназорак — так некалі пачыналі Сафі Ларэн і Джына Лолабрыджыда. Для нашай краіны гэта даволі новая і нераспрацаваная галіна дзейнасці. Ды і магчымасці ў нашых дзяўчат зусім не такія, як там, за мяжой. І ўсё ж...

Манекеншчыца павінна мець сваё непаўторнае аблічча — гэта галоўнае. Ведаеце, у чым незвычайнасць гэтай прафесіі? Дзяўчына атрымлівае грошы за тое, што робіць сябе ярка індывідуальнай. Бо чым адрозніваюцца пераможца конкурсу прыгажосці і класная мадэль? Першая — прыгожанькая лялечка ў вітрыне магазіна, другая — прыклад для пераймання, якая прывабліве сваім іміджам. І каб стаць такою, вам давядзецца прайсці доўгі шлях. Калі ўдача ўсміхнецца, спачатку вас прымуць у агенцтва на выпрабавальны тэрмін, выдадуць сутачную суму грошай на харчаванне, прапанаваўшы пры гэтым набыць праязны ў метро, і адзначаць 20 адрасоў фотаатэлье, дзе вам належыць пабываць на працягу дня. Бегатня, штурханіна, куча нерваў — і так цэлы месяц. Добра, калі са 100 прэтэндэнтак гэты шалёны тэмп вытрымаюць 2—3 дзяўчыны, часам з дыстанцыі сыходзяць усе...

— Вас ведаюць як прафесіянала з вельмі жорсткімі патрабаваннямі. Вось чаму, я думаю, менавіта ваша парада будзе цікаваю для тых дзяўчат, якія ўсё ж вырашаць паспрабаваць шчасця: на што яны павінны настройвацца, якімі старацца стаць?

— «Кожны за сябе» — няхай гэты лозунг яны возьмуць на ўзбраенне: дзяўчаты павінны змагацца за сваё месца пад сонцам, самі дамагацца гасьці і самі ж адказваць за сваю работу.

Па-першае, манекеншчыца абавязана быць нядрэннай актрысай, умець іграць і мяняць аблічча. Яна знаходзіцца на подыуме ўсяго 30 секунд, а за наступныя 2 мінуты яна паспявае пераапрануцца, змяніць прычоску, паправіць макіяж, пачуўшы музыку, пераўвасобіцца і выйсці ў зусім іншым вобразе. І так 10—15 разоў за гадзіну, пасля чаго настае дзікая стомленасць ад перанапружання. Таму дзяўчына павінна ўмець, сціснуўшы волю ў кулак, пераадольваць сябе. Уявіце сабе прымерку зімовай калекцыі (а адбываецца яна, як правіла, летам). Духата, а вы ў футры стаіце без руху мінут сорак. За футрам ідзе паліто, потым — куртка і г. д. І не дазваляйце нікому здагадацца, як вам дрэнна. Здалі нервы — і бывай, работа. Значыць, вы слабы чалавек, не ўмееце стрымліваць свае эмоцыі, з вамі будзе цяжка працаваць. А за заменай справа не стане, конкурс тут проста велізарны: як мінімум дзесяць чалавек будуць прэтэндаваць на ваша месца. Калі вы сёння выйшлі з круга — заўтра немінуча выйдзеце ў тыраж.

Па-другое, дысцыпліна ў гэтай прафесіі павінна быць проста жалезнай. Вас нанялі на работу, і з гэтага моманту вы — усяго толькі падначалены, які павінен без пярэчанняў слухацца свайго рэжысёра. «Не хачу», «не магу» давядзецца забыць. Агенцтва забірае ўсе вашы правы на самастойнасць: толькі дзесятка лепшых манекеншчыц свету ў стане самі выбіраць сабе работу, астатніх рэкамендуе агенцтва. І, нарэшце, вы не можаце расслабляцца, а павінны заўсёды быць у ідэальнай форме. Ніякага тытуню, алкаголю, строгі рацыён харчавання. Пастаянны трэнаж і абавязкова 2,5 літра вадкасці ў дзень.

— А хто ваш ідэал манекеншчыцы?

— У Беларусі — гэта Ірына Крапіўніцкая, усё, што яна робіць, сапраўды ад Бога. А ў сусветным маштабе — Лінда Евангеліста. Хоць газетчыкі і папракаюць яе ў прыхільнасці да смажанай бульбы і цыгарэт, але прырода настолькі шчодра адарыла яе, што Лінда не мае патрэбы ні ў дыетах, ні ў рэжымах. Яна пры сваім маленькім росце (усяго 165 см) — заўсёды лепшая за ўсіх...

— Усё, аб чым вы расказалі, больш датычыць заходніх традыцый заходніх агенцтваў. А што ж рабіць беларускім дзяўчатам, з чаго пачынаць?

— Званіце нам па тэлефоне: **79-36-50.** Наша школа, дарэчы, адзіная ў СНД, якая не толькі адбірае, але і вучыць дзяўчат. У мінулым годзе 60 прынятых вучаніц (між тым, як у конкурсе прымала ўдзел 700 чалавек) прайшлі курс у вопытных спецыялістаў па этыкету, прычосцы, дэкаратыўнай касметыцы, гісторыі касцюма, пластыцы. І, вядома, узмоцнена займаліся спортам. Заняткі працягваліся па чатыры гадзіны 4—5 разоў на тыдзень. За чатыры месяцы многія з дзяўчат прыбавілі ў росце на 4 сантыметры (гэта рэкорд) і не за кошт расцягвання пазваночніка, а дзякуючы спецыяльнай сістэме. Вынік відавочны — нашу школу прызналі ў свеце. У планах у нас — новы адбор: турнэ па абласных гарадах Беларусі. Калі мы бяром каго ў школу, то гарантуем працаўладкаванне, у тым ліку і за мяжой. Але папярэджваю: у нас стогнуць ад нагрузкі...

У цудоўным фільме Боба Фоса «Увесь гэты джаз» ёсць такі эпізод. Ідзе адбор у ансамбль, рэжысёр пытаецца ў саліста: — «Як ваша імя?» — «Восень».— «Імя?» — «Так».— «А вы не хочаце яго змяніць?» — «Я змяню ўсё, што вы захочаце, калі вы дасце мне работу». Менавіта такім і павінна стаць светаўспрыманне нашых дзяўчат, бо мастацтва, жыццё — усё ў гэтым свеце трымаецца на фанатах і толькі ім спадарожнічае ўдача.

Дарэчы, у гэтым годзе школа А. Варламава мае намер набраць дзве групы. Першая — для тых, хто можа, другая — для тых, хто хоча стаць манекеншчыцай, гэта значыць, для ўсіх вас, дарагія летуценніцы. Навучанне платнае і дарагое. Але, як сцвярджае Аляксандр Варламаў, гэта — рэальны шанц зрабіць сябе, дасягнуць немагчымага і наяве стаць гераіняй сваіх самых салодкіх і смелых сноў.

Л. ГАБАСАВА.

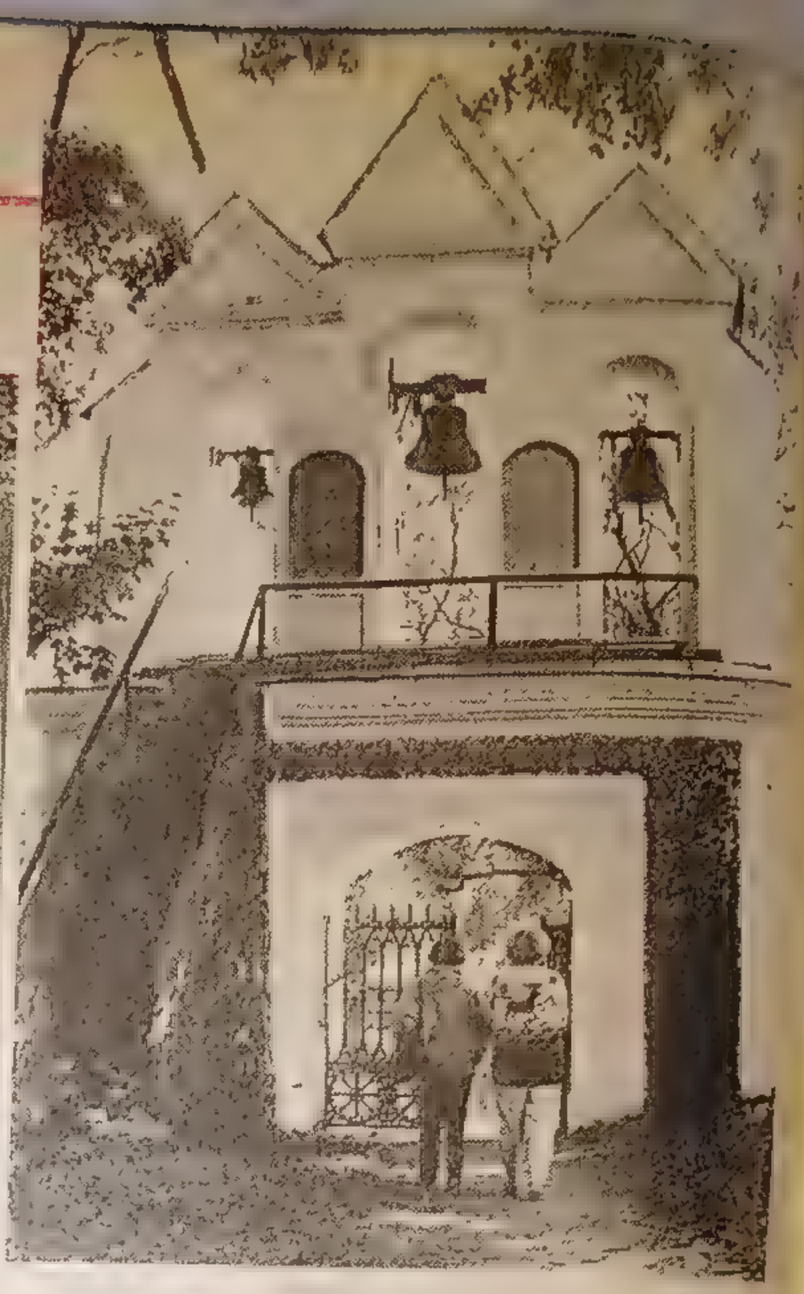
Канстанцыя Антонаўна Буйло... Гэтае імя назаўсёды ўпісалася ў нашу паэзію, у той ззяючы вянок, які з пакалення ў пакаленне завецца і будзе звацца класікай беларускага прыгожага пісьменства. «Канстанцыя Буйло,— пісаў у 1911 годзе Максім Багдановіч,— абяцае развіцца ў праўдзівы асабісты талент». «Чаму змоўклі? Чакаем вашых вершаў»,— праз газету «Наша ніва» звяртаўся да паэтэсы Янка Купала, які адразу, як толькі з'явілася яе імя ў друку ў 1909 годзе, разгледзеў за радкамі талент хвалюючы і самабытны. Вялікі пясняр рэдагаваў першую кнігу Канстанцыі Буйло «Курганная кветка», якая была надрукавана ў 1914 годзе ў славутай віленскай друкарні Марціна Кухты.

Я трымаю ў руках факсімільнае выданне гэтай кніжкі, перагортваю старонкі...

То ня песьня мая так далёка
ляціць,
Як хаўтурны той звон гэтак
шумна гудзіць,—
То ня песьня мая —
Не пяю гэтак я...

І гэтае прызнанне было вельмі шчырым. Голас паэтэсы з верша ў верш мужнеў ад любові да роднай старонкі. Гэтая любоў акрыляла радкі, напаўняла іх свежасцю, пяшчотай, вышынёй. У вершах чуўся то ціхі смутак, то ясная радасць — усё, чым жыла душа, што поўніла сэрца. Са-

Ля магілы паэта.



Гэтыя сцены памятаюць
...о знакамітую зямлячку.

Люблю наш край, с

праўдным шэдэўрам нашай лірыкі стаў яе верш «Люблю».

Люблю наш край, старонку гэту,
Дзе я радзілася, расла,
Дзе першы раз пазнала шчасце,
Слязу нядолі праліла.

Верш быў пакладзены на музыку, і песню падхапіў наш народ, яна стала сапраўды народнай песняй, знаёмай з дзяцінства, вельмі любімай.

У кожнага чалавека ёсць у жыцці сустрэчы, якія застаюцца ў памяці назаўсёды. Такой незабыўнай старонкай стала для мяне сустрэча з Канстанцыяй Антонаўнай у далёкім ужо 1978 годзе, калі я прыехала да яе ў Маскву па камандзіроўцы «Работніцы і сялянкі». Восеньская Масква, Ціхвінскі завулак, яе ціхая кватэра, і на стале яблыкі з Беларусі... Яна апявала сваю зямлю, свой край усе жыццё, а лёс так павярнуўся, што правяла яна большую частку гэтага жыцця не на радзіме. Яна слухала маскоўскія дажджы, купляла кветкі на маскоўскіх базарах, а душа жыла Беларуссю. Думкі, напэўна, неаднойчы вярталі ў маладосць і, можа быць, на Валожыншчыну, у такое роднае, блізкае Вішнева, дзе ў маёнтку Адравонж працаваў яе бацька. Ён

той вераснёўскі дзень, калі Дзіяна Цімафееўна Чаркасава — сакратар камісіі Саюза пісьменнікаў Беларусі па літаратурнай спадчыне Канстанцыі Буйло, Саша Лабада — наш фотакарэспандэнт і я прыехалі ў той самы ціхі куточак Вішнева, дзе знайшла свой апошні прыстанак паэтэса, пяснярка гэтай зямлі, гэтых ваколіц.

Помнік, высокія сцяблiны ружовых кветак, недалёка ірдзеюць гронкі рабіны і над усім — спакой... А недзе там, у Вішневе, школьны двор поўніцца дзіцячай гаманою, а на будынку сярэдняй школы прымацавана шыльдачка: «Тут, у Вішневе, правяла гады дзяцінства і ранняй маладосці вядомая беларуская паэтэса Канстанцыя Антонаўна Буйло. 1893—1986».

Сёлета Беларусь адзначае

...й, старонку гэту...

быў садоўнікам, даглядаў ружы. Яны, напэўна, радавалі яе дзяцінства, яе раннюю маладосць, дарылі ёй хвіліны хараства, а ў душы... У душы было іншае:

На сухім, сухім кургане,
Дзе ад спёкі траўка звяла,
Сярод лому, на бур'яне
Мая кветка красавала...
Не дзівіся ж, што балесна
Пялёсткі яе шапочуць.
Ціхай скаргай, сумнай песняй,
Быццам ласкі просяць, хочуць...

Паэзія Канстанцыі Буйло красуе, радуе чытачоў. Верш «Люблю» ўвайшоў у школьныя падручнікі. І, вядома ж, жыве аб ёй памяць у Вішневе. Сюды на вясковыя могілкі некалькі гадоў таму назад была перавезена урна з прахам паэтэсы. Так схацеў яе сын Яўген Вітальевіч Калечыц.

Які ж цёплы, зіхоткі быў стагоддзе з дня нараджэння Канстанцыі Буйло, а для яе паэзіі няма гадоў... Яна, як тая звонкая крыніца, аднойчы прабіўшыся, нясе сваё хараство, сваю сілу ў Вечнасць, каб хваляваць, трывожыць і нагадваць, што ўсё мінаецца... Застаецца ж адно — наша мілая Бацькаўшчына. І ёй яна аддала сваю любоў.

Р. БАРАВІКОВА.

ДОМ, ДЗЕ

Неяк у электрычцы разгаварылася з выпадковай спадарожніцай. Гледзячы на сядзібы, якія мільгалі за акном, мы згодна адзначылі іх аднастайнасць: пустыя грады пасля выкапаных буракоў і зрэдку — куст вяргіні ля плота. Асабліва занядбаны панадворкі ў вёсках паблізу Мінска, нібыта людзі тут жывуць часова.

— Згодзен з вамі,— адказаў на маю заўвагу аб выглядзе сялянскіх панадворкаў старшыня Ждановіцкага сельскага Савета Аляксандр Пятровіч Мазур.— Цяпер людзі больш дбаюць пра каўбасу, чым пра культуру быту. Некалькі гадоў назад і мы больш увагі ўдзялялі панадворкам: давалі прэмію гаспадарам за акуратную сядзібу, вешалі таблічкі на дом — «двор узорнага парадку». А цяпер заняты паперамі, чэргамі. Талоны на паліва, на цукар, на прадукты — кожны дзень у прыёмнай натоўпы людзей... Аднак ва ўсім ёсць выключэнні, і ў нашым цяперашнім шэрым жыцці — таксама. Вельмі раю вам пазнаёміцца з сям'ёй Мудрых — яны жывуць на ўскраіне Ратамкі — прыстанцыйнага пасёлка.

Не рызыкнула адразу ісці дамоў да Мудрых. Лепш, думаю, наведаюся ў Ратамскую сярэднюю школу, дзе Ларыса Пятроўна Мудрая працуе загадчыцай гаспадаркі.

Пашанцавала мне вельмі: у школе аказаўся і муж Ларысы Пятроўны. Спаслаўшыся на пільныя справы, яна папрасіла прабачэння і адрасавала ўсе мае пытанні мужу — Канстанціну Віктаравічу. А ён пачаў гаворку не пра сядзібу сваю, а пра сям'ю.

— Першай у нас нарадзілася Вера, ёй дваццаць гадоў. Скончыла вучылішча, працуе ў Мінску радыёмантажніцай. Уся асноўная работа па дому — на Веры. Гатаваць, прыбіраць, мыць бялізну — ва ўсім яна першая памочніца маці...

— Калі ёсць Вера, з'яўляюцца Надзея І Любоў,— жартую я.

Канстанцін Віктаравіч усміхаецца:

— Не зусім так. За Верай нарадзіліся два сыны — Андрэй і Уладзімір. Васемнаццацігадовы Андрэй працуе ў Мінску аўтаслесарам, дома выконвае любую работу, яму не трэба паўтараць заданне двойчы. Уладзімір сёлета заканчвае сярэднюю школу, вельмі любіць матэматыку, удумлівы, разважлівы. Ці робіць нешта па дому? Нават праполка агарода ўваходзіць у яго абавязкі.

Тая работа, якую выконвае Вера, ніяк не абмінае Алену — васьмікласніцу. Хоць любіць пабегаць, паскакаць, як і ўсе дзеці, аднак ніхто не знімае з яе клопатаў пра меншых дзяцей. Яна апякуе малодшых — шасцікласніцу Надзю і дзесяцігадовую Любку. Усе тры сястрычкі ведаюць, што, колькі ні хітры і колькі ні ківай адна на адну, а выпалаць грады ад пустазелля, трымаць двор у чысціні — гэта іхні абавязак.

Намнога лягчэй стала Ларысе Пятроўне, калі падрос Віця і таксама стаў школьнікам. Зараз ён у чацвёртым класе, і яна можа смела даручыць яму тое, што ў іншых сем'ях робяць дарослыя: аднесці яду кабанчыку. Танюшцы чатыры гадкі, яна пястуха ўсей сям'і. Пакуль што любімы занятак — рабіць чуб са сваіх светлых, як лён, валасоў, сядзець у таты на каленях і «чытаць» яму ўголас кніжку...

ЖЫВЕ РАДАСЦЬ

Такім чынам, васьмёра дзяцей. Матэрыяльныя клопаты пра іх не сталі для бацькоў адзінымі — яны дбалі аб прыгажосці, разумным уладкаванні быту. «Напачатку Канстанцін Віктаравіч ушчамляў маё захапленне кветкамі — адво-

Будзе кампот з уласнага [illegible]граду
Фота А. [illegible]АБАДЫ

дзіў зусім малы кавалачак зямлі, а потым амаль увесь панадворак стаў суцэльным кветнікам»,— гаворыць Ларыса Пятроўна.

Жывуць Мудрыя ў Ратамцы ўжо шаснаццаць гадоў. Купілі тут недабудаваны дом і сталі гаспадарамі васьмі сотак дзірвану, шчодра засыпанага будаўнічым друзам. Давялося гаспадару прыкласці нямала сіл, каб на месцы пустэчы з'явіўся агарод, кветнікі, выраслі кусты парэчак. Не хачу сказаць, што ўсе сядзібы ў Ратамцы выглядаюць убога — ёсць шмат двароў чыстых, акуратна абгароджаных, абсаджаных кустамі бэзу, з яркімі вяргінямі пад вокнамі. Аднак панадворак Мудрых адметны ад усіх.

Адразу, як толькі ступіш за веснічкі, звернеш увагу на шацёр над галавой — гэта ўецца вінаград. Ад веснічак да дома, а затым да хлеўчука ідзе бетанаваная дарожка, уздоўж якой — кветкі, кветкі, кветкі... Самыя разнастайныя. Ранняй вясной — нарцысы трубчастыя, махровыя, познія, прымула, віёла. Затым зацвітаюць цюльпаны, півоні. І так да глыбокай восені дарожка не пустуе. «Люблю кветкі з дзяцінства, мама садзіла ажно пяцьдзесят кустоў вяргінь, а мне падабаецца, калі цвіценне на падворку ад ранняй вясны да позняй восені. Паступова кветкамі захапілася ўся сям'я. Пачыналі з астраў — самых лёгкіх для догляду, затым было мноства хрызантэм, у тым ліку буйнакветкавых, гладыёлусы вырошчвалі некалькі гадоў і нарэшце дайшлі да ружаў. Вырасцілі такія прыгожыя, як «сонія» і «канкорд».

Дом размешчаны пасярэдзіне прысядзібнага ўчастка і выглядае салідна і прыгожа. Цяпліца з ружамі і цяпліца для агуркоў і памідораў — паабапал дарожкі, што вядзе да розных гаспадарчых пабудоў. Тут хлеўчык для парсючка, так званая «времянка», дзе часова складваюць ураджай з агарода, і лазня. Збоку — чатыры вуллі.

Праблема з праблем усіх блізкіх да сталіцы вёсак — вада. Выкапаюць калодзеж, а вады няма. А бывае, што і ёсць напачатку, а потым знікае. Канстанцін Віктаравіч прапанаваў аднаму-другому суседу: давайце ўстановім агульную калонку. Але суседзі адводзілі вочы ўбок: вады нам трэба нямнога... Мудры ўстанавіў калонку ўласнымі сіламі — з Андрэем і Валодзем. Цяпер хапае вады і для піцця, і для агарода, і для лазні. Калонка нікольки не псуе выгляду двара, бо побач цвітуць півоні.

Карову сям'я Мудрых не трымае. Разважылі так: кармоў не купіць; каб атрымаць іх ад саўгаса, трэба здаць малако, так што сваім дзецям усё роўна малака не хопіць. Ці не лепш прадаць лішак кветак? Паставілі вялікую цяпліцу толькі для руж. Гэта цяпліца — святая святых Валодзі. Тут вісіць расклад, калі і якое ўгнаенне даць кустам, калі і якімі растворамі апрыскваць ад хвароб. Мама дапамагае ружы прапалоць.

Толькі не падумайце, што кветкавы «бізнес» стаў галоўным для сям'і Мудрых. Абсалютна не так. Бо кветкі прадаюцца танней рыначнай цаны, а колькі ідзе іх бясплатна! На розныя выпадкі — у школу, сваякам і знаёмым, сябрам. І не стала б Ларыса Пятроўна абсаджваць дарожку ўсё новымі і новымі квітнеючымі раслінамі, калі б не мела ў душы імкнення да прыгожага — вось гэта галоўнае. Кветкі ўсюды, яны ўпрыгожваюць вялізны абедзенны стол у прыхожай, якую ператварылі ў сталовую. Тут жа, што вельмі зручна, уваход у падвал, а ён «цягнецца пад усёй сталовай». Падвал поўны слоікаў, слоічкаў, іншага посуду з саленнем, варэннем, марынадамі. А як смачна ў сям'і гатуюць і марынуюць! Я папрасіла рэцэпт марынаваных агуркоў. І самае галоўнае — усе гэтыя запасы на зіму рабілі разам.

...Была нядзеля, і ў сям'і Мудрых адпачывалі. Дзеці разглядалі альбомы з фатаграфіямі, слухалі музыку. Непрыкметна апусціўся вечар, а я ніяк не магла пакінуць гэтых добрых людзей. Ларыса Пятроўна і Канстанцін Віктаравіч пасвяточнаму апрануты, гаспадыня ціха падпявае за магнітафонам, Канстанцін Віктаравіч трымае Танюшку на каленях. Дзеці абсалютна не цураюцца «чужой» цёці, наадварот, нясуць альбомы, з гордасцю паказваюць: «Гэта наша Вера. А гэты альбом з каляровымі фатаграфіямі нам прыслалі з Амерыкі, са штата Тэхас, дзе мама і тата былі ў гасцях». Зайшла размова аб невялікім правінцыяльным амерыканскім гарадку, дзе гасцявалі Мудрыя. «Мы жылі нібы ў казцы»,— зазначыла Ларыса Пятроўна. Якім чынам трапілі ў Амерыку? Выпадкова пазнаёміліся і пасябравалі з пастарам; ён і запрасіў. У выніку гараж да гэтага часу стаіць пусты, хаця гаспадар амаль пастаянна на дзвюх работах. Аднак не шкадуюць аб тым, што паглядзелі на іншы свет.

Я ўвесь час думала: чаму мне так добра ў гэтай яшчэ некалькі дзён назад зусім незнаёмай сям'і? Відаць, таму, што тут прыгажосць была ва ўсім: у адносінах бацькоў да дзяцей і дзяцей да іх, у інтэр'еры, на панадворку, у прыветнасці да мяне. Дзеці настаялі, каб я дазволіла ім правесці мяне да станцыі. Простая ісціна: калі чалавек мае свой цёплы, адухоўлены дом, жыве сярод прыгажосці — гэта і фарміруе яго. Ён і сам становіцца прыгожым і знешне, і ў паводзінах, думках, учынках. Менавіта такой я ўбачыла сям'ю Ларысы Пятроўны і Канстанціна Віктаравіча Мудрых.

З. МАЛАШЭВІЧ.

Мінскі раён.

ЯКАЯ ЯДА, ТАКАЯ Й ХАДА

У адным з нумароў часопіса «Иностранная литература» прачытала надзвычай цікавую і арыгінальную аповесць нарвежскай пісьменніцы Осты Холт «Кулінарная кніга бедняка, ці Малазямельнага хутара летапіс». У гэтым творы, дзе апісваецца жыццё і побыт нарвежскіх сялян-хутаран, непасрэдна і ў ненадакучлівай форме на выпадак, калі не вельмі багата прадуктаў, пісьменніца дае рэцэпты народнай кухні, простыя і даступныя кожнаму. Падумалася, што гэтыя стравы так падобны на нашы, беларускія. Тыя ж бульба, агародніна, садавіна, мяса (у асноўным свініна), малочныя. прадукты, дарункі лесу, рэк, азёр, балот.

Мне даводзіцца часта бываць у розных мясцінах Беларусі — як фалькларыст выязджаю ў экспедыцыі. Дык вось, часам не толькі цудоўныя песні, казкі, паданні, прыказкі і прымаўкі пачуеш ад гаспадыні, дзе запісваеш усё гэта, а і пачастуе яна незвычайна смачнымі беларускімі стравамі, якія яшчэ не развучыліся гатаваць на вёсцы. І міжволі запытаешся ў яе: «А як зварыць? З чаго?» Вось так і запісала рэцэпты прыгатавання некаторых нашых страў.

Зразумела, цяпер, калі выбар прадуктаў небагаты, хто як можа, так і харчуецца. Але ўсё ж, думаю, наша бульба застанецца з намі, будзе і хлеб, і капуста, і бурачок, якія-небудзь крупы, малако, а калі-нікалі і мяса. Гэтымі прадуктамі харчаваліся нашы продкі. Ды яшчэ колькі страў умелі гатаваць! Можа, і вы што зварыце, як варылі калісьці яны. А як цікава называліся нашы стравы: груца, куцця, саладуха, кулеш, саламаха, заціркa, галушкі, праснакі, каржы, клёцкі, сальцісон, жур... Я ўжо не кажу пра розныя бліны і аладкі ды стравы з бульбы, якіх у нас аж за дзвесце! Нездарма беларуская прыказка гаворыць: «Якая яда, такая й хада...»

Перш-наперш праснак. Іх здавён пяклі на Беларусі. Гэта тоўсты блін з жытняй мукі. Яе не заквашвалі, як на хлеб, а дабаўлялі ў цеста соды. Таму ён так і завецца —праснак. Цеста крута замешвалі на сыроватцы і содзе ці на вадзе, клалі яго на патэльню, зверху пальцамі рабіліся неглыбокія ямачкі, каб праснак не трэскаўся. Пасыпалі праснакі буйной соллю ці кменам, мазалі маслам ці свіным тлушчам і елі замест хлеба. Можна спячы такі ж праснак-корж, толькі з белай пшанічнай мукі на малацэ. Вельмі смачны ён са смятанай, варэннем, мёдам.

Вантрабянка, ці сальцісон, робіцца так: варацца свіныя вантробы — лёгкія, печань, сэрца, ныркі, а таксама галавізна. Усё гэта дробна рэжацца, прыпраўляецца соллю, часнаком, перцам і іншымі прыправамі, перамешваецца і выкладваецца ў тоўстыя вычышчаныя свіныя кішкі ці свіны страўнік і зноў варыцца трохі ў печы або падпякаецца ў духоўцы. Потым вантрабянка на адны — двое сутак выкладваецца ў халоднае месца і прыціскаецца гнётам.

Ядуць яе як халодную закуску.

А вось заціркa, ці калатуша, саламаха,— і проста, і хутка, і смачна. Возьмем жытнюю ці пшанічную муку і крута замяшаем (затром) на вадзе ці пратром яе з сырым яйкам і крышачкай вады, а потым будзем паволі кідаць у каструлю з кіпенем ці гарачым малаком і нядоўга варыць, памешваючы. Калі вы зварыце зацірку на вадзе, яе можна заправіць смажаным салам.

Яшчэ адна агульнавядомая на Беларусі гарачая страва — булён. Варыцца ён на вадзе з крышанай бульбай і морквою. Потым запраўляецца падсмажанымі цыбуляй і салам (і кавалачкамі самаробнай сялянскай каўбасы, калі ёсць). Булён варыўся даволі густым, ды і наогул на Беларусі ўсе першыя стравы варыліся густымі. Нездарма ж беларуская прыказка гаворыць: «Гушча сям'і не разганяе».

Вясною і ў пачатку лета можна зварыць на першае бацвінне, зялёны боршч, зрабіць халаднік, як гатавалі гэтыя стравы даўней. Для бацвіння браліся маладзенькія бурачкі або іх маладое лісце — бацвінне, адсюль і назва. Яны добра вымываліся і дробна наразаліся. Варылі ў вадзе ці ў хлебным квасе на невялікім агні разам з нарэзанай бульбай. Можна бацвінне заскварыць салам, а можна есці са смятанай.

Зялёныя баршчы варылі вясною з маладой крапіўкі, лебяды, шчаўя. Можна зрабіць розныя варыяцыі: толькі са шчаўя, шчаўе і крапіва, шчаўе і лебяда, а можна ўсё разам. Такія баршчы варацца з мясам і рэзанай бульбай (гарачыя), заскварваюцца салам, забельваюцца смятанай. Можна варыць іх без мяса, астудзіць, забяліць смятанай і есці халоднымі.

Вельмі распаўсюджаны і халаднікі. Найпрасцей зрабіць такі халаднік: жменю зялёнага пер'я цыбулі, кропу пакрышыць, перацерці з соллю і заліць кіслым малаком або хлебным квасам. Можна пакрышыць у такі халаднік свежы агурочак, радыску. Вельмі смачна есці яго з варанай ці печанай бульбай. Распаўсюджаны і халаднік са шчаўя, якое раней збіралі ў асноўным на лугах. Варыцца яно на вадзе і без мяса, астуджваецца. Потым у яго крышаць агуркі, кроп, вараныя яйкі, соляць па смаку і запраўляюць кожную талерку добрай лыжкай — дзвюма смятаны. Гэтаксама можна прыгатаваць халаднік з вараных бурачкоў ці бацвіння і падкісліць іх воцатам.

Бабка або дранка робіцца з бульбы. Нацерці сырой бульбы на тарцы, перамяшаць з падсмажанымі разам салам, мясам, крышанай цыбуляй, а калі ёсць, то і грыбоў пакласці. Выкласці гэтую масу ў гаршчок, змазаны тлушчам. Гаршчок паставіць у печ або духоўку. Гатовую бабку звычайна ядуць з маслам, малаком, смятанай.

З надранай сырой бульбы рабіліся таксама дранікі, бульбянікі — аладкі ці бліны. У бульбяную масу дадаюць крыху мукі, убіваюць сырое яйка, падсольваюць і добра перамешваюць. З гэтага цеста і пякуць на патэльні бліны ці аладкі. Дранікі можна есці з чым хочаце: смажаным салам, маслам, смятанай.

А зараз раскажу вам пра такую страву, што, як кажуць, язык праглынеш. Ці елі вы калі-небудзь мачанку, або верашчаку? Не? Дык давайце паспрабуем! Мачанка — старадаўняя традыцыйная беларуская страва, але гатаваць яе не вельмі хутка, бо ядуць мачанку з блінамі. Таму трэба напячы добры стос бліноў, а потым гатаваць саму мачанку. Кавалачкі свінога сала, мяса, каўбасы, а яшчэ лепш свіныя рэбры пасыпаць духмянымі прыправамі і засмажыць у глыбокай патэльні. Потым туды ўліць так званую падкалотку, якая робіцца з мукі, рэдка разведзенай на вадзе, і ўсё разам паварыць. Ядуць мачанку гарачую з блінамі, якія ў яе мачаюць, таму і назва — мачанка.

Ну, і яшчэ зварым кісель і жур. Даўней кісель не быў, як зараз, дэсертнай стравай. Варыўся ён з аўсянай, жытняй ці пшанічнай мукі на заквасцы. Негустую рошчыну ставілі на ноч у цёплае месца, каб падкісла (таму і назва — кісель). Каб хутчэй закісла, можна кінуць скарынку ржанога хлеба. З такой рошчыны з аўсянай мукі можна было прыгатаваць адразу дзве стравы — кісель і жур. Рошчыну працэджвалі праз сіта і давалі адстаяцца. Адстоеную зверху частку зліваліі, ставілі на агонь і варылі жур. Жур падсольвалі, заскварвалі і елі з варанай бульбай. З астатняй густой масы варылі славуты аўсяны кісель. Варылі яго вельмі густым, потым разлівалі па місках і ставілі на холад, каб добра застыў. Елі лыжкамі з салам, маслам, запівалі малаком. На сталах нашых продкаў аўсяны кісель быў абавязковай стравай на многія народныя святы і рытуалы.

Дык смачна вам есці і піць і здаровымі быць, мае чытачы!

Г. ПЯТРОЎСКАЯ,
старшы навуковы супрацоўнік Інстытута мастацтвазнаўства, этнаграфіі і фальклору Акадэміі навук Рэспублікі Беларусь, кандыдат філалагічных навук.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА» І 1993

Алеся

ПОГОВОРИМ...

Немного солнца в холодной воде

Красивые слова. Красивый образ. Услышишь однажды и запомнишь. Забудется сюжет романа под этим названием, и имя автора не сразу вспомнишь. Но почему-то западает в память этот образ: немного солнца... Может, потому, что вся наша жизнь в том и состоит, чтобы найти и сберечь эту каплю солнца в океанах холодной воды, или, говоря проще, в серых наших буднях. В тревогах и утратах, сопровождающих человека почти всю его сознательную жизнь.

Так что же это такое — капля солнца! «Конечно же, любовь»,— ответит юная девушка. «Семейное счастье»,— ответит женщина постарше. «Да, любовь тоже, семейное счастье тоже, но есть еще что-то очень и очень необходимое каждому человеку на земле, что-то действительно подобное лучику или капельке солнца, согревающее душу нашу на каждом шагу»,— задумавшись на минуту, скажет человек, на висках которого уже заблестело серебро. Улыбка, доброе слово, свет искренней доброжелательности родных и близких, чужих и далеких, старых друзей и первых встречных — вот что так необходимо нам на всех этапах нашей жизни. Особенно жизни сегодняшней.

Рухнули старые устои. Обветшали старые лозунги. Много нового и хорошего пришло в нашу жизнь. Но давят и давят на нервы и психику людей экономические проблемы, одно только бесконечное повышение цен любого может свести с ума. Взрываются нервы, теряется почва под ногами. И вот уже встаем мы с утра взвинченные, раздраженные, начинаем день с разноса кого-либо из близких. И пошло, поехало! А если ты продавщица в магазине или медсестра в больнице, водитель троллейбуса или инспектор собеса, если жизнь твоя связана с десятками, сотнями людей, то легко можно представить, какая картина получается. Давно обыграно это явление эффектом бумеранга. Твоя грубость, раздражительность будет лететь, как бумеранг, бить кого надо и кого не надо и обязательно в той или иной форме возвратится к тебе.

Хотелось бы еще и еще раз напомнить самим себе: давно уже духовная атмосфера наша не зависит ни от вождей или генсеков, ни от новых президентов и парламентариев, и даже не от всех наших экономических проблем, что, конечно, очень важно. В первую очередь эта атмосфера зависит от нас самих. Поводов обозлиться и особачиться у нас миллион. Тем более по всем законам человеческого бытия мы должны, просто обязаны оставаться людьми. В каждой мелочи жизни, начиная, например, с того, подождем ли мы бегущего к лифту соседа или нажмем кнопку перед самым его носом. И в тысячах других малосущественных на первый взгляд поступках.

Сколько лет нам с экранов телевизора и страниц газет показывали и рассказывали о японских и других продавщицах, встречающих покупателей «дежурными», «казенными», «вымуштрованными» и всякими прочими улыбками. Мы охотно верили, что это плохо, что, должно быть, неприятно с этим сталкиваться. Но вот появились и у нас частные или фирменные отделы в некоторых магазинах. Только-только откроешь дверь и подойдешь к прилавку, сомневаясь еще — купить или не купить,— а тебе уже приветливо улыбается молодая женщина: «Может, вам это! Или лучше это!»

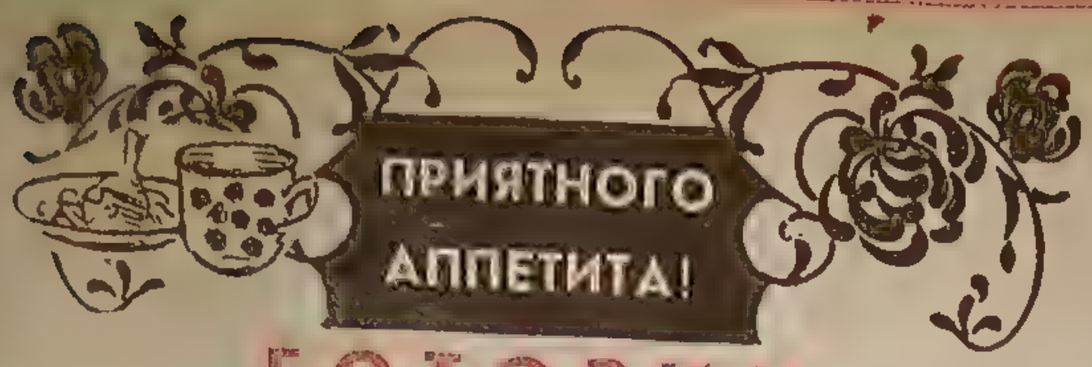
Давно известно, как велика магия человеческой улыбки. Пусть даже «дежурной». Но пусть люди хоть на миг поверят: так улыбнуться можно только тебе, потому что сам ты симпатичный и располагающий к улыбке человек. Есть на земле целые страны, которые эту простую истину поняли давно.

Но и мы прибедняться особо не будем. Издавна Беларусь славилась приветливостью и доброжелательностью. Тысячи солдат из разных концов нашей некогда многонациональной державы, прошедшие дорогами войны, с теплом и благодарностью вспоминают доброту и приветливость белорусских людей. И даже теперь, в это озлобленное и оголтелое время, сохранилось в нашем народе то, чего, к сожалению, все меньше и меньше видим мы в других краях и республиках. Есть одно чудесное белорусское слово — ДОБРАЗЫЧЛІВАСЦЬ. Оно, быть может, даже чуть более емкое, чем адекватное русское доброжелательность. ДАБРО ЗЫЧЫЦЬ — значит, излучать потоки своего добра, своего положительного биополя, которое, чтобы там ни оспаривали некоторые ученые, все же существует.

Будем же помнить об этом. Чтобы сберечь как национальное достояние ДОБРАЗЫЧЛІВАСЦЬ своего народа в целом, каждый из нас должен не растерять ее в собственной душе. Пусть наступивший новый год принесет в каждый дом, в каждую семью старое, милое, исконно белорусское приветствие, с которым веками переступали порог чужога дома наши предки:

— Добры дзень вам у хату, добрыя людзі!

Ваша АЛЕСЯ.



ГОТОВИМ ИЗ ЧЕРСТВОГО ХЛЕБА

ЛУКОВЫЙ СУП

Ржаной хлеб нарезать мелкими кубиками, слегка обжарить на маргарине. Репчатый лук мелко нарезать, слегка обжарить на маргарине, добавить обжаренные хлебные кубики и жарить до тех пор, пока лук не примет золотистую окраску. Затем переложить все в кастрюлю, слить жир со сковороды, залить кипящей водой и варить 8—10 минут.

Хлеб ржаной 70 г, вода 300 г, лук репчатый 120 г, маргарин 25 г, соль.

СУП СО СМЕТАНОЙ

Ржаной хлеб нарезать ломтиками, залить горячей водой и отварить 3—5 мин., затем протереть сквозь дуршлаг. Посолить, добавить сливочное масло, заправить сметаной, яичными желтками и слегка подсушенной мукой. Хлебный суп можно приготовить и на мясном бульоне или на воде. В готовый суп можно добавить кусочки колбасы или ветчины.

Хлеб ржаной 100 г, вода 300 г, масло сливочное 10 г, сметана 30 г, желток 1, мука 10 г, соль.

ОМЛЕТ

К хлебу, размоченному в молоке, добавить яйцо. Смесь хорошо взбить. Омлет поджарить на масле или запечь в духовке.

Хлеб пшеничный 50 г, молоко 60 г, 2 яйца, масло 15 г, соль.

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА

Яйца сварить вкрутую, разрезать пополам, вынуть желтки, тщательно перемешать с молотыми сухарями и частью сметаны. Полученной массой фаршировать половинки яиц, положить в огнеупорную посуду, залить сметаной и запечь в духовке.

Яйца 2 шт., сухари молотые 50 г, сметана 50 г, соль.

СОЛЯНКА С СОСИСКАМИ

Ржаной хлеб нарезать кубиками, обжарить вместе с нарезанными ломтиками сосисками или вареной колбасой. Лук репчатый нарезать кольцами и поджарить до золотистого цвета. Отдельно стушить капусту. Все перемешать и немного потушить.

Хлеб ржаной (без корки) 50 г, сосиски или колбаса вареная 50 г, капуста тушеная 100 г, лук репчатый 20 г, масло растительное 10 г.

ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ

Черствый ржаной хлеб натереть на терке и перемешать с корицей и частью сахара. Яблоки (с кожицей или очищенные) нарезать ломтиками, удалить сердцевину. Затем уложить слоями в смазанную маргарином форму: хлеб, слегка смазанный сливочным маслом, ломтики яблок, посыпанные сахаром, хлеб, сливочное масло, яблоки и т. д. Верхний слой запеканки должен быть из черного хлеба. Залить яично-молочной смесью или только молоком и запечь в духовке 25—30 мин. Подать в горячем или в охлажденном виде с молоком.

Хлеб ржаной 100 г, яблоки свежие 100 г, сахар 25 г, маргарин 5 г, масло сливочное 20 г, корица, молоко 50 г, яйцо.

ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ

Сливочный маргарин и сахарный песок тщательно растереть, добавить яйцо, смешанное с молотыми сухарями и молоком, протертый творог, цедру, муку, тщательно смешанную с содой, замесить тесто.

Тесто раскатать в пласт слоем 1 см и с помощью стаканчика или формочки нарезать кружки. Их уложить на противень, смазанный маргарином, и выпекать в духовке.

Сухари молотые 50 г, творог 70 г, мука пшеничная 30 г, сода питьевая 5 г, маргарин 25 г, молоко 30 г, сахар 25 г, яйцо, цедра лимонная.

ТОРТ ТВОРОЖНЫЙ

Натертые и просеянные сухари из пшеничного хлеба смешать с яйцом и сахарным песком, добавить протертый творог, растопленное сливочное масло, промытый изюм, лимонную цедру или лимонный сок и хорошо перемешать. Подготовленную массу выложить в смазанную маргарином форму для торта, смазать сверху желтком и выпекать в духовке до готовности

Творог 250 г, сухари тертые 120 г, сахар 60 г, 2 яйца, маргарин сливочный 40 г, изюм 25 г, лимонная цедра или лимонный сок $^1/_2$ лимона.

ХЛЕБ С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ

Ягоды промыть, протереть. Пюре отварить в кипящем сахарном сиропе 2—3 мин. Тертый ржаной хлеб (без корки) и ягодное пюре, чередуя, уложить в салатницу, повторяя это дважды. Блюдо оформить взбитыми сливками, тертым хлебом и вареньем.

Хлеб ржаной 50 г, черная смородина 40 г, сахар 40 г, вода 40 г, сливки 30-процентные 50 г.

ШАРЛОТКА С ТЫКВОЙ И ИЗЮМОМ

Ржаной хлеб нарезать ломтиками и слегка замочить в молоке. Подготовленную тыкву нарезать крупными кубиками и припустить с маслом или маргарином, заправить сахаром. После выпаривания влаги тыкву протереть, охладить и смешать с изюмом, промытым теплой водой. Сковороду смазать жиром, посыпать панировочными сухарями. Выложить послойно ломтики хлеба и тыквенную массу, залить яйцом и запечь в духовке.

Хлеб ржаной 300 г, тыква 700 г, изюм 100 г, сахар 100 г, яйца 2 шт., молоко 150 г, маргарин 20 г, сухари панировочные 25 г.

КИСЕЛЬ

Ржаной хлеб нарезать ломтиками, подсушить, подрумянить, залить водой, добавить замоченные заранее фрукты, кипятить до разваривания фруктов и хлеба, процедить через сито. В жидкость добавить сахар, довести до кипения и влить разведенный в воде крахмал, прокипятить, размешивая.

Сухари из ржаного хлеба 160 г, вода 1 л, фрукты сушеные 160 г, сахар 80 г, крахмал 20 г.

Из книги «Наш хлеб».

У плиты дежурит читатель

Предлагаю несколько способов приготовления домашних дрожжей. В отсутствие обычных магазинных эти рецепты смогут выручить хозяйку.

СПОСОБ «РЕАНИМИРОВАТЬ» СТАРЫЕ ДРОЖЖИ

Дрожжи мелко искрошить (но не растирать) и развести теплым молоком (на 25—30 г дрожжей треть стакана молока). При этом нужно проследить, чтобы после размешивания не осталось комочков. Если же комочки не растворяются, а это часто бывает со старыми дрожжами, то растирать их не следует. Лучше процедить раствор через ситечко. В молочно-дрожжевой раствор нужно добавить 1—2 чайные ложки сахарного песка и, размешав смесь, оставить ее на 10—15 минут. На готовность дрожжей для дальнейшей работы с ними укажут появившиеся пузырьки.

ДРОЖЖИ ИЗ ПИВА

1 стакан муки размешать с 1 стаканом теплой воды и оставить на 5—6 часов. Затем добавить 1 стакан пива, 1 столовую ложку сахарного песка, хорошо размешать и поставить в теплое место. Готовые дрожжи разлить в бутылки.

ДРОЖЖИ ИЗ ИЗЮМА

100—200 г изюма промыть водой, положить в молочную бутылку, залить теплой водой, добавить немного сахара, завязать в 4 слоя марлей и поставить в теплое место на 4—5 дней. Когда начнется брожение, можно ставить тесто. Оно получается душистым и некислым.

ДРОЖЖИ ИЗ МУКИ

Взять $^1/_2$ стакана пшеничной муки и $^3/_4$ стакана теплой воды. К этой смеси ежедневно в течение трех суток подливаем по 1 столовой ложке теплой воды. На четвертые сутки массу провариваем, размешивая, на слабом огне. После охлаждения всыпаем 1 столовую ложку муки и по столько же в последующие двое суток. Приготовленный состав держать в посуде, накрытой полотенцем при комнатной температуре. К концу недели дрожжи готовы. Хранить их следует в стеклянной банке, плотно закрыв крышкой, не замораживая, 8—10 суток.

Дежурила В. ЦЫБУЛЯ.

АКЦЕНТЫ
МОДЫ

ВОЛШЕБНЫЙ КЛУБОК

СВИТЕР

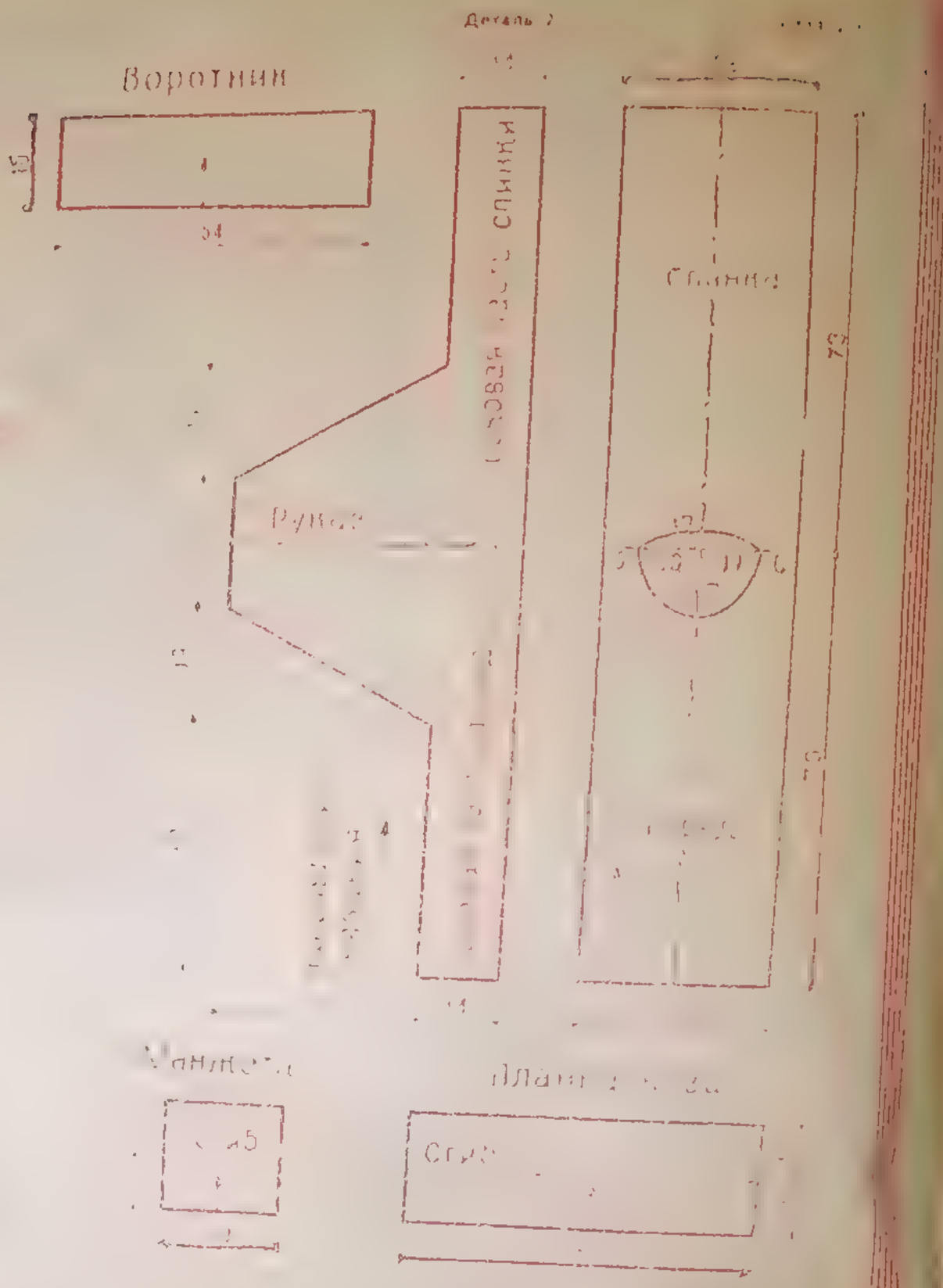
Размер (46—48)

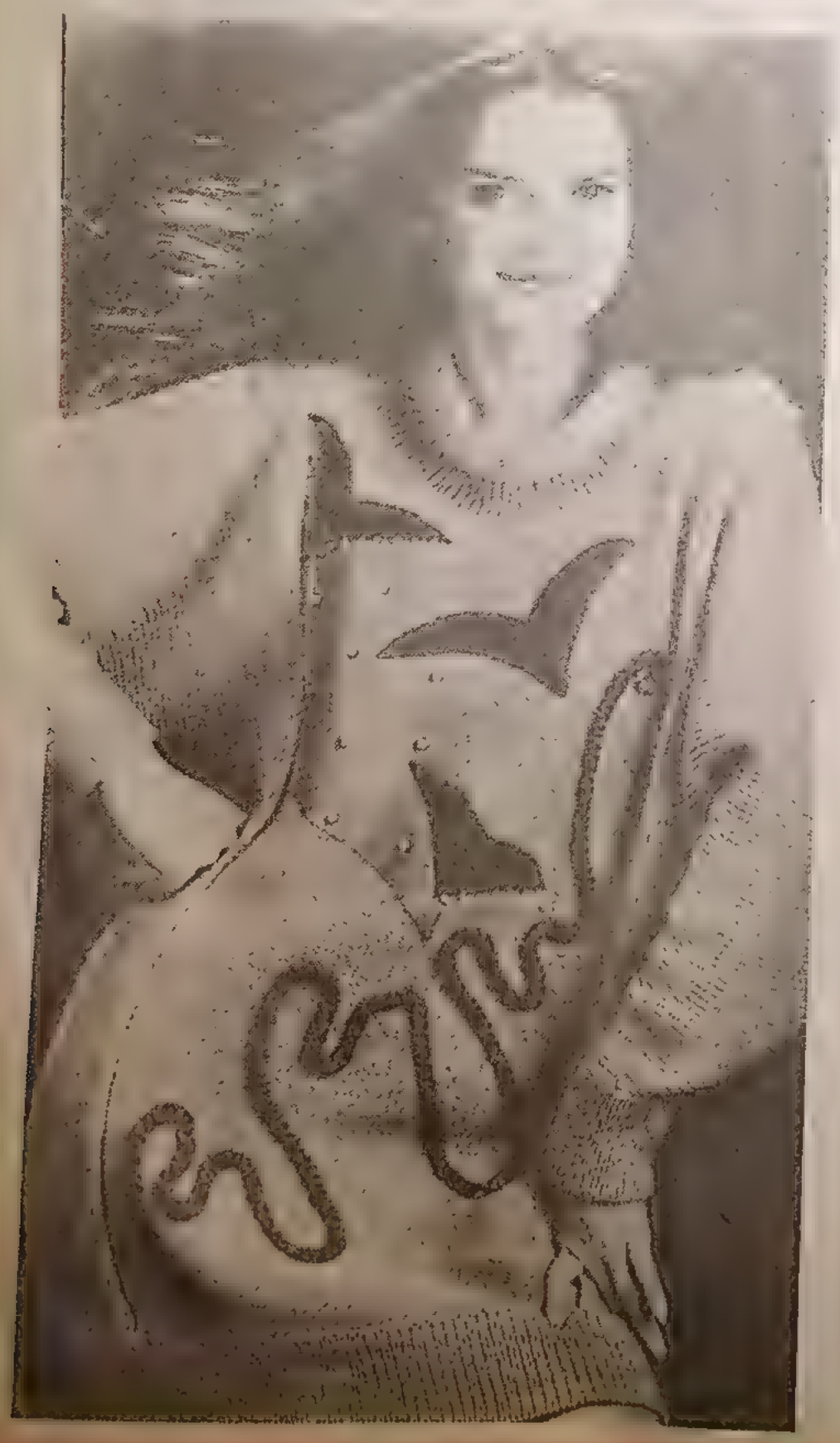
Вам потребуется: 900 г пряжи типа ровница. Спицы № 5 для основного полотна, № 4 для планок, № 4 круговые для воротника.

Вид вязания — рыхлая лицевая гладь: изнаночная сторона на центральной части (деталь 1), лицевая — на рукавах (деталь 2), воротнике, планках низа и манжет. Плотность вязания: 20 п.×28 р.=10×10 см.

Свитер можно связать как вручную, так и на отечественных машинах «Северянка» и «Нева» вязанием через иглу. Детали вяжите по схеме.

Деталь 1: вяжется целиком без плечевых швов. Отверстие горловины выполняйте следующим образом: закройте посередине 10 п., затем, перейдя на два клубка, симметрично закрывайте с каждой стороны 5, 4, 3, 2, 1 п. (всего по 15 петель с каждой стороны за 10 рядов) и вяжите прямые участки по расчету. Довязав до условной линии плеча, наберите недостающие петли в обратном порядке (1, 2, 3, 4, 5+10 центральных) и продолжайте вязать спинку из одного клубка.





Деталь 2: рукав с частью полочки и спинки вяжите, руководствуясь схемой.

Воротник: выполняйте на круговых спицах без шва, начав открытыми петлями.

Сборка: отпарив все детали, кроме воротника, соедините их между собой. Воротник к краю выреза пришейте кеттельным швом по открытым петлям первого ряда. В неотпаренном виде свободный край воротника свернется естественным валиком.

Отделка: перед свитера украшен аппликациями из кусочков атласа, тонкого драпа или сукна, бусин двух размеров и шнура-цепочки из воздушных петель крючком. Драповые лоскутки в виде стилизованных чаек не требуют предварительной обработки и подкладки и пришиваются к фону тонкой шелковой нитью в цвет ткани мелкими частыми стежками через край на руках. Атласный лоскут подрубите по краям, предварительно подложив флизелин, затем пришейте шелком на руках к трикотажному фону. Дополнительными элементами крепления являются бусины, крупные на атласе и мелкие на «чайках». Шнур пришейте той же нитью, из которой он связан, швом «вперед иголку» по протяжкам цепочки.

ПОЗАБОТИМСЯ О СВОЕМ ЛИЦЕ

[illegible] ...ные покраснения на носу, на щеках... [illegible] только зима, считают [illegible] косметологи.

Сколько раз за день вам приходится «выскакивать» из тепла в холод и наоборот? Нежная кожа очень болезненно реагирует на резкую смену температуры. Утром, собираясь на работу, вспомните об этом, и тогда вы наверняка что-нибудь придумаете; можно, например, перед уходом минут на десять открыть настежь окно, или приотворить дверь в прихожей, или хотя бы спускаться по лестнице медленно, чтобы дать коже время немного привыкнуть к более низкой температуре.

Сам по себе умеренный холод неопасен. Зимой кожа больше «устает» от сухого жара парового отопления. Последите за тем, чтобы температура в квартире не поднималась выше 16—18 градусов, и тогда вы почувствуете, что на улице лицо не «стягивает».

Зимой лучше отказаться от горячих ванн. Замените их контрастным душем. Он помогает сохранить эластичность кожи и приучает ее к холоду.

Умываться лучше всего вечером перед сном: это дает возможность коже правильно и свободно дышать ночью, что крайне необходимо. Утром протереть только мокрым полотенцем углы рта, глаза, и слегка влажное полотенце приложить к лицу на несколько секунд, чтобы освежить его. Вода не должна быть очень холодной, лучше всего комнатной температуры, которой следует придерживаться всегда. Умываться с мылом лучше всего 2—3 раза в неделю тепловатой водой. Это хорошо очищает кожу и не слишком сушит ее.

Чтобы обеспечить достаточную гидратацию лица, нужно побольше пить: не слишком горячий кофе, чай или просто воду.

В морозные дни особое внимание нужно обратить на кожу вокруг глаз. Собираясь выходить из дома, наложите жирный защитный крем на кожу у внешних уголков глаз. Не втирайте и не массируйте! Лучше всего наносить крем мягким тампоном или легкими прикосновениями подушечек пальцев. И дома не забывайте «подпитывать» этот участок кожи. Для этого подойдет снятая с молока пенка, чайная ложка сметаны, кефира, немного яичного желтка, смешанного с медом.

Итак, для того, чтобы и зимой выглядеть свежо и молодо, нужно помнить о двух основных правилах: нельзя допускать, чтобы кожа пересыхала, и нужно научить ее не бояться холода. Тогда мороз не причинит вам никаких неприятностей и лишь подчеркнет ваше очарование легким румянцем.

Не правда ли, как все просто? Будем считать, что мы взяли эти правила за основу. А в дополнение — несколько натуральных масок, вполне доступных зимой.

[illegible]

Делать ее стоит раза два в неделю.

Для сухой кожи. Ложку морковного сока растереть с чайной ложкой творога. Через 20 минут смыть настоем из липового цвета и нанести на лицо небольшое количество полужирного крема.

Для жирной кожи. Ложку морковного сока растереть с ложкой картофельной муки. Через 20 минут умыть лицо водой с добавлением лимонного сока — 1 чайная ложка на стакан воды.

[illegible]

Чайную ложку клюквенного сока размешайте с чайной ложкой картофельной муки и яичным белком. Через 15 минут смыть теплой водой.

БАНАНЫ

Если вам удастся их купить, вы, конечно, отдадите это лакомство детям. Не пожалейте кусочка банана для своего лица — убедитесь в его прекрасных косметических свойствах. Бананы увлажняют, разглаживают и смягчают кожу. Небольшой кусочек нужно размять и нанести этот благоухающий крем на лицо и шею как можно более тонким слоем. Эта маска особенно полезна зимой. Банановый крем также прекрасная «скорая помощь» перед неожиданным визитом или встречей.

САМА СЕБЕ ДОКТОР

В первом номере журнала открываем страничку под рубрикой «Сама себе доктор». В отсутствие лекарств постараемся с помощью наших читателей помочь друг другу. Многие знают рецепты лечения от своих мам, бабушек. Приглашаем поделиться этими знаниями на страницах журнала.

АРОМАТОТЕРАПИЯ

— есть такой метод лечения. Немецкие и японские специалисты в этой области считают, кстати, что именно она будет доминировать в медицине XXI века.

У вас бессонница? Заведите на подоконнике душистую герань или резеду. С этой же целью рекомендуются успокаивающие травяные подушечки, в которые входят растения, регулирующие деятельность сердца (мята, герань), способствующие расслаблению мышц (полынь, донник), повышающие проходимость бронхов (лист березы, лист эвкалипта), снимающие усталость (пижма, ромашка, тысячелистник).

Вот несколько вариантов для начинки подушечек:

I
Полынь — 2 части
Мята — 1 часть
Мелисса — 1 часть
Ромашка — $^1/_2$ части

II
Пижма — 1 часть
Донник — 1 часть
Лаванда — $^1/_2$ части

III
Шишки хмеля — 1 часть
Тысячелистник — 2 части
Ромашка — 2 части
Лавр — $^1/_2$ части

Растения измельчают, помещают в хлопчатобумажный мешочек и кладут рядом с подушкой или на радиатор батареи парового отопления в спальне. Утром подушечку желательно поместить в полиэтиленовый мешок до следующего вечера. Курс лечения — 2—3 недели 2—3 раза в году.

Еще один совершенно замечательный лекарственный препарат — ДУШИСТЫЙ ЧАЙ.

Это средство приобретает особую актуальность в условиях почти полного отсутствия настоящего чая. Вот несколько рецептов для гурманов.

5 г тысячелистника, 5 г травы зверобоя, 5 г перечной мяты, 5 г эквалипта. Залить 10 г сбора 200 мл холодной воды. Кипятить 3—5 минут. Настоять, процедить, пить с медом в горячем виде по 50 мл 2—3 раза в день после еды.

5 г корневища девясила высокого, 10 г измельченных плодов коричного шиповника. 20 г сбора залить 0,5 л кипятка, настоять 6—8 часов в термосе. Перед употреблением в каждую порцию добавить 2—3 капли пихтового масла. Пить отвар горячим по 200 мл после еды утром в течение 2—3 недель.

2 г побегов лимонника китайского, 10 г травы шалфея, 5 г корня девясила высокого, 10 г сбора на 100 мл воды. Кипятить 10—15 минут, настоять час. Добавить корицу и пить охлажденным 1 раз в день по 50 мл утром — натощак или через 4 часа после еды (10—14 дней).

5 г травы душицы, 5 г побегов китайского лимонника, 10 г цветков лекарственной ромашки, 10 г сбора на 200 мл кипятка. Настоять час, пить с медом в виде горячего чая по 50 мл 2—3 раза в день после еды.

ПРОФИЛАКТИКА ВАРИКОЗНОГО РАСШИРЕНИЯ ВЕН

Примерно 18 процентов людей после сорока страдают варикозным расширением вен. Подавляющее большинство из них — женщины. Профилактика довольно проста, нужно только выработать привычку регулярно выполнять необходимые упражнения — считают французские специалисты.

1. Если вам приходится много стоять, как только выдается свободная минутка, пройдите несколько шагов на носках, а затем на пятках. Повторите такую разминку несколько раз, и вы почувствуете, что циркуляция крови в ногах заметно «повеселела». Чем больше раз за день вы проделаете это упражнение, тем защищеннее будут ноги от разных напастей.

2. Ваши ноги будут очень страдать, если вы прибавите в весе... Они тоже пополнеют и станут больше уставать.

3. По утрам, умывая лицо и руки, уделите несколько минут и ногам. Полезнее всего обливать ноги до щиколоток прохладной (а лучше — холодной) водой. Чем сильнее струя, тем лучше. Эта процедура доставляет неприятные ощущения только первые 2—3 раза, потом привыкнете.

4. Из всего многообразия различных видов спорта самыми полезными для укрепления мышц ног являются бег трусцой, плавание и велосипед. Выберите то, что вам больше по душе. Но обязательно занимайтесь чем-нибудь!

5. Постарайтесь избавиться от привычки сидеть, положа ногу на ногу. В таком положении сосуды пережимаются, циркуляция крови становится медленной, она застаивается. Это готовит почву для расширения вен. Отдыхайте, подняв ноги вверх. Циркуляция улучшается, когда ноги находятся выше сердца.

6. Ходите разутой дома. Вы привыкнете к холоду и будете постоянно разминать стопы. И то, и другое пойдет на пользу.

7. Существует старый проверенный способ профилактики варикозного расширения вен. Возьмите восковую свечу, поставьте одну ногу на табуретку и, перекатывая свечку вверх от стопы к колену, слегка нажимая свечой на кожу, хорошенько помассируйте мягкие ткани. То же самое проделайте с другой ногой.

Кстати, эти процедуры полезны как для кровообращения и укрепления сосудов, так и для эластичности кожи.

ЦАРИЦА ЯГОД ЗЕМЛЯНИКА

Пришла зима, настали холода, и о лете остались одни воспоминания. Они связаны не только с теплым солнышком. Давайте подумаем, какую ягоду мы хотели бы сейчас съесть? Землянику! Конечно, вкусы у людей разные, но вряд ли найдется человек, который бы не любил ее.

По некоторым литературным данным, впервые землянику крупноплодную (в народе ее называют клубникой) начали выращивать как культуру в Голландии под названием земляники садовой в восемнадцатом веке. С тех пор ее возделывают в различных поясах земного шара — от полярного круга до субтропиков.

Чтобы нам не ошибиться в выборе сорта и не вырабатывать свой личный опыт, обратимся за советом к БелНИИ плодоводства. **На вопросы редакции отвечает кандидат биологических наук АНАТОЛИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ ПАНТЕЕВ.**

Вопрос: — Анатолий Владимирович, какие сорта земляники садовой можно рекомендовать для выращивания в условиях нашей республики?

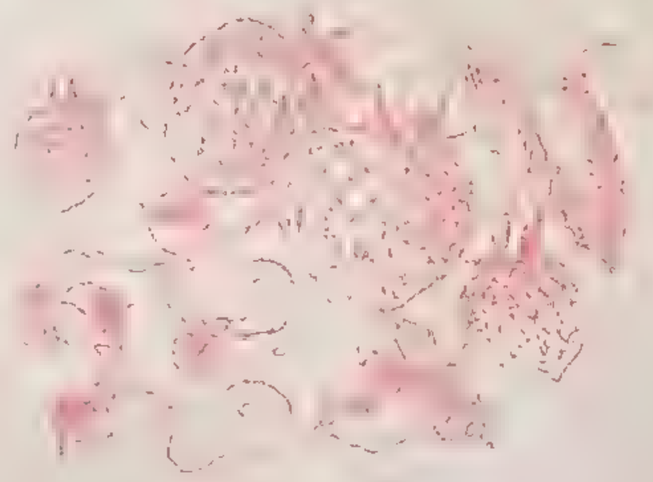
Ответ: — Для любительского и промышленного садоводства можно рекомендовать следующие сорта: ранние — Кокинская ранняя, Мидланд, Заря и Сюрприз де Галля. Сорта среднего срока созревания — Фестивальная (да, да, все та же Фестивальная) и Вента. Среднепоздние и поздние сорта — Зенга Зенгана, Ред Гонтлит и Холидэй. Все они — крупноплодные, ягоды хорошего качества, устойчивы к болезням, высокоурожайные, транспортабельны. Одним словом, отвечают требованиям самого взыскательного садовода-любителя.

Вопрос: — Как правильно садить — каждый сорт отдельной грядкой или можно сорта смешивать и садить вместе?

Ответ: — Нежелательно смешивать сорта. Удобнее всего и правильнее посадить сорта, разделив их по срокам созревания: ранний, средний и поздний — т. е. иметь три сорта. Садить тремя отдельными делянками по схеме 70—25 (70 см между рядами, 25 между растениями). Человек знает: вот это — мой ранний сорт — и собирает с него ягоды. Потом созревает средний. А когда вместе, что получается? Садовод выискивает ранние ягоды и затаптывает остальные. Потом, когда сорта перепутаются, как угадать, где ранний, где поздний, как отделить усы? Тот сорт, который дает много усов, вытеснит другой, но, может, не менее ценный. Нет, садить сорта надо отдельными грядками.

Вопрос: — Каковы оптимальные сроки посадки? Когда лучше садить — весной или осенью?

Ответ: — Наиболее оптимальный срок посадки земляники садовой в условиях республики — третья декада апреля, т. е. весенняя посадка.



В принципе эти ягоды можно садить и в августе, но предпочтительнее — весной. Можно и в первой декаде мая.

Почему весной? Исходя из биологических особенностей растения: осенью корни недостаточно развиты и розетки полностью не сформировались. Впереди — зима, а как мы можем прогнозировать зиму? И какой смысл садить осенью, ведь ягод все равно летом не будет. Нужно, чтобы растение набралось сил для следующего года. Самой природой заложено так, что рассада готова бывает только весной. В первое лето цветоносы надо удалить дважды — тогда растение лучше развивается.

Как получить усы для дальнейшего разведения? Отдельно посадить 5 растений раннего, 5 — среднего и 5 — позднего сорта сроков созревания. Выломать (удалить) первые цветоносы, через две недели — вторые. И что получится? Все питательные вещества пойдут на куст и на усы. А там, на основной грядке, где хотят получить ягоды, не дают разрастаться усам.

Вопрос: — Как обновить плантацию земляники садовой?

Ответ: — Оговоримся сразу, что с точки зрения биологических особенностей самого растения желательно получать 2—3 плодоношения. Отсюда вывод, что садовод-любитель должен иметь 3—4 участочка земляники: первый — земляника-новосадка; второй — земляника первого года плодоношения; третий — второго года; четвертый — третьего года плодоношения. После получения второго урожая делают омолаживание участочка — омолаживающую обрезку, т. е. подрезают верхушечную почку с тем, чтобы вызвать рост пазушных почек, или ветвление рожков. Лист тоже частично срезают, а именно: старые, больные, засохшие листья. Весь лист срезать не надо.

После получения третьего урожая этот участочек ликвидируется. На следующий год весной снова садится участочек земляники-новосадки. Смысл всего этого — поддерживать землянику все время в молодом состоянии и максимально использовать возможности растения. Хорошо садить землянику садовую после свеклы, овощных культур, после озимого рапса, озимой ржи, люпина, т. е. посеять озимые культуры осенью, а весной грядку перекопать вместе с растительной зеленью.

Вопрос: — Достаточно ли садоводу иметь землянику садовую и не заниматься мелкоплодной — безусой земляникой?

Ответ: — Как известно, земляника садовая крупноплодная и земляника лесная созревают одновременно. А чтобы продлить ягодное удовольствие, желательно иметь и мелкоплодную землянику — безусую, которая плодоносит с мая по октябрь. Уход за ней такой же, как за земляникой крупноплодной. Размножать ее можно не только семенами ягод, но и делением старых кустиков, молодыми кустиками-приростками. Есть также мелкоплодная земляника, которая дает усы, есть ремонтантная. Обычно садоводы-любители хотят иметь все виды земляники.

В чем ценность и польза этих ягод? Они содержат в себе фолиевую кислоту, один из компонентов кроветворения. Земляника улучшает состояние крови, и наш организм более устойчив к неблагоприятной внешней среде, к простудным заболеваниям. В землянике много йода, поэтому ее можно рекомендовать при заболевании щитовидной железы. Одним словом, и лечебные, и питательные свойства ее неоспоримы. В народе говорят: в том доме, где постоянно едят землянику, редкий гость — врач. Так что садите, размножайте, делитесь усами с соседями, а сорта, названные в начале нашей беседы, есть у многих садоводов-любителей.

Материал подготовлен А. ПАНТЕЕВЫМ и З. МАЛАШЕВИЧ.

ПЕСНІ ДЛЯ ВАС

ПАВАРАЖЫ

Словы Г. БУРАЎКІНА

Музыка Э. ЗАРЫЦКАГА

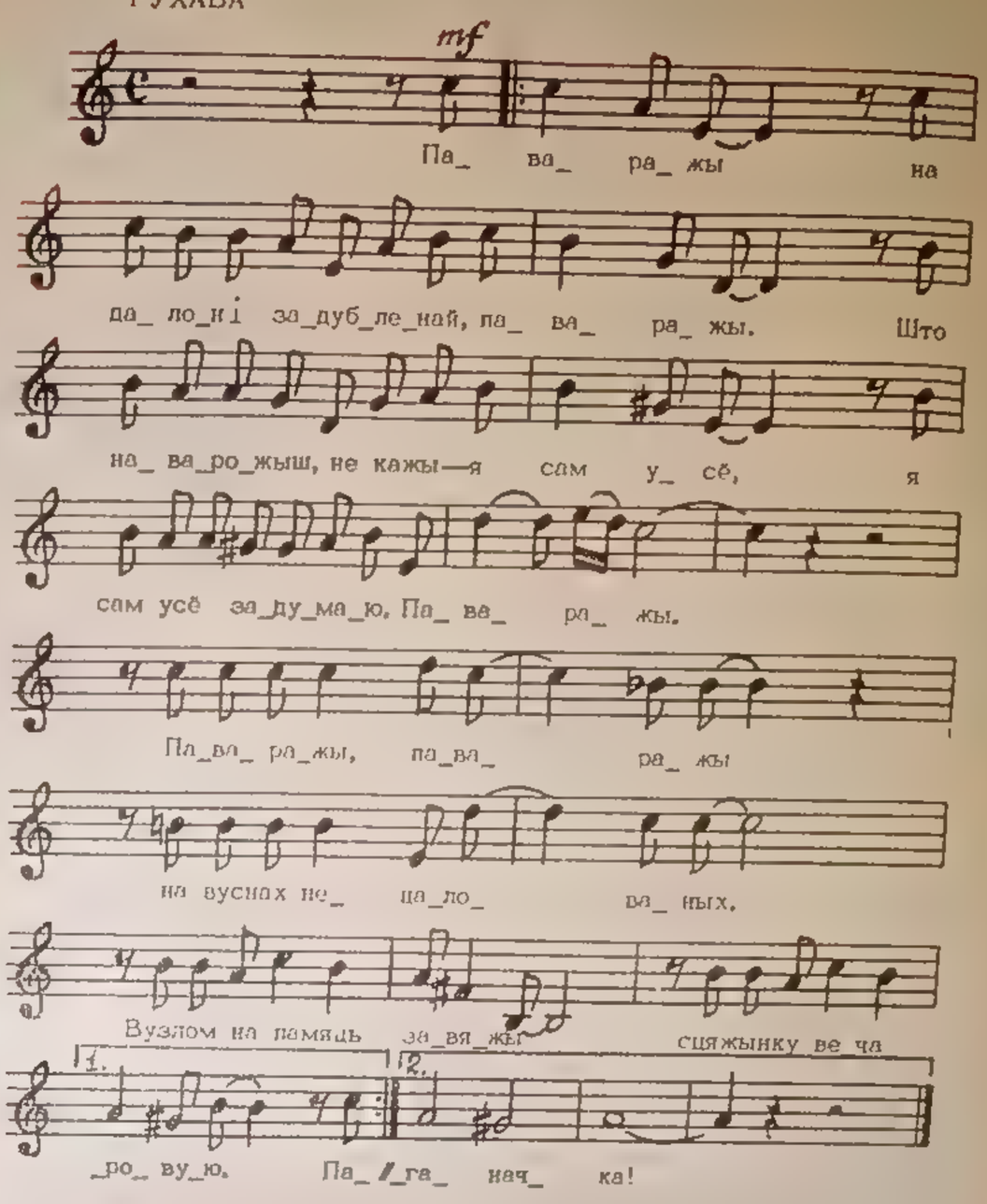
Паваражы
Па далоні задубленай,
Паваражы.
Што наварожыш, не кажы —
Я сам усё задумаю.
Паваражы.

Паваражы, паваражы
На вуснах нецалованых.
Вузлом на памяць завяжы
Сцяжынку вечаровую.

Паваражы
На чубе ускудлачаным,
Паваражы
І на плячо мне палажы
Сваю руку, сваю руку гарачую.
Паваражы.

Не захінайся, не бяжы,
Спыніся каля ганачка.
Паваражы, паваражы,
Бялявая цыганачка!

РУХАВА



СО СТАРОЙ ПЛАСТИНКИ

Порой одни песни и очень, казалось бы, популярные быстро уходят, забываются, а другие живут десятилетия, передаются из поколения в поколение. Видимо, в этом и есть секрет таланта автора, а также гармония стихов и музыки.

По просьбе многих читателей начинаем печатать слова песен и романсов «со старой пластинки».

Слова И. КОЗЛОВА

ВЕЧЕРНИЙ ЗВОН

Вечерний звон, вечерний звон!
Как много дум наводит он
О юных днях в краю родном,
Где я любил, где отчий дом.
И как я, с ним навек простясь,
Там слушал звон в последний раз!

Уже не зреть мне светлых дней
Весны обманчивой моей!
И сколько нет теперь в живых
Тогда веселых, молодых!
И крепок их могильный сон;
Не слышен им вечерний звон.

Лежать и мне в земле сырой!
Напев унывный надо мной
В долине ветер разнесет;
Другой певец по ней пройдет.
И уж не я, а будет он
В раздумье петь вечерний звон!

1827.

* * *

Он говорил мне: «Будь ты моею,
И стану жить я, страстью сгорая;
Прелесть улыбки, нега во взоре
Мне обещают радости рая».
Бедному сердцу так говорил он,
Бедному сердцу так говорил он...
Но не любил он, нет, не любил он,
Нет, не любил он, ах, не любил меня!

Он говорил мне: «Яркой звездою
Мрачную душу ты озарила,
Ты мне надежду в сердце вселила,
Сны наполняла сладкой мечтою».
То улыбался, то слезы лил он,
То улыбался, то слезы лил он,
Но не любил он, нет не любил он,
Нет, не любил он, ах, не любил меня!

Он обещал мне, бедному сердцу,
Счастье и грезы, страсти, восторги,
Нежно он клялся жизнь усладить мне
Вечной любовью, вечным блаженством.
Сладкою речью сердце сгубил он,
Сладкою речью сердце сгубил он,
Но не любил он, нет, не любил он,
Нет, не любил он, ах, не любил меня!

1897.

МЫ ВЫБИРАЕМ, НАС ВЫБИРАЮТ

«ПОИСК» осуществляет пересылку ваших писем абонентам после перечисления почтовых расходов в размере 25 руб. по адресу: 220002, Минск-2, а/я 132, «ПОИСК», ст. бухгалтеру Николаеву Л. В. В свое письмо по этому же адресу просим вложить два пустых конверта (один с указанием номера абонента, другой с вашим обратным адресом).

Напоминаем, что «ПОИСК» имеет отделения в Киеве, Львове, Санкт-Петербурге, Симферополе, Краснодаре.

75300. Работник кооператива, 23 года, рост 165. К алкоголю отношусь отрицательно. Имею квартиру, украинец. Надеюсь получить письмо от девушки 20—26 лет без детей.

75313. Материально обеспечен, собственник частной фирмы. Мне 26 лет, рост 168, работаю много, а семьи пока нет. Увлекаюсь фотографией, люблю отдых на природе, спорт. Живу в крупном городе, надеюсь получить письмо от женщины немного меня моложе.

75314. Работаю энергетиком, заочно учусь в институте, мне 31 год, рост 175, украинец, детей не имею, люблю музыку, имею жилье. Познакомлюсь с женщиной с высшим образованием, с которой можно создать дружную семью. Место жительства значения не имеет.

75315. Работаю трактористом, собираю грибы, развожу нутрий. Мне 44 года, рост 170, разведен, взрослые сыновья живут отдельно. Курю изредка, но не выпиваю совершенно. Познакомлюсь с жительницей Беларуси, желательно фото, которое верну. Отвечу на все письма.

75316. Молодой человек желает познакомиться с девушкой до 27 лет. Мне уже 25, русский, рост 165, образование среднее техническое, женат не был, здоровье нормальное. Если напишете мне — буду очень рад.

75317. Строитель, 39 лет, рост 165, совершил дорожно-транспортное происшествие и сейчас живу на поселении в Могилевской области. Сейчас очень одинок, характер спокойный. Буду рад получить письмо от доброй женщины.

75318. Мне 28 лет, рост 170, работаю на нефтепромысле, заработок высокий, имею жилье, но нет хозяйки в доме. В свободное время занимаюсь фотоделом, спортом. Ценю прямоту и искренность. Отвечу на письмо женщины до 26 лет.

75319. Инвалид III группы, 32 года, рост 175, имею свой заработок и пенсию. Люблю мастерить и ремонтировать. Надеюсь на письмо от женщины, место жительства ее значения не имеет.

75320. Павел Павлович, 38 лет, рост 178, предприниматель, проживаю в городе, разведен, со мной проживает сын 11 лет. Познакомлюсь с женщиной моложе меня, место жительства значения не имеет.

75321. Познакомлюсь с женщиной с ребенком. Мне 42 года, рост 176, работаю слесарем, люблю детей, есть сад, гараж, но одному трудно жить. Сейчас инвалид III группы, не пью, не курю, имею жилье. Отвечу на письмо женщины до 40 лет.

75322. Юрий Иванович, шофер, 25 лет, рост 175, горожанин, в свободное время ремонтирую обувь, часы, сейчас разведен, детей не имею, к алкоголю отношусь отрицательно, некурящий. Жду письмо от женщины 21—25 лет.

75323. Одинокий мужчина 36 лет, рост 168, спортивного телосложения, материально и жильем обеспечен. Интересуюсь ведением фермерского хозяйства, имею все условия для него. Сейчас веду строительство собственного фешенебельного дома, люблю детей, но своих не имею. Отвечу на письмо женщины до 32 лет.

75324. Работаю теплотехником, мне 36 лет, рост 171, нахожусь на поселении. Хочу познакомиться с сельской женщиной, люблю работать по хозяйству, детей не имею, но надеюсь иметь в будущем браке.

75325. Познакомлюсь с доброжелательной женщиной до 31 года, которая любит все прекрасное и светлое в жизни. Мне 27 лет, звать Юрий, рост 178, живу в небольшом городе, образование высшее, женат не был, имею свою комнату.

75326. Работаю в крымском совхозе. Мне 23 года, рост 175, имею чувство юмора. Познакомлюсь с девушкой, подходящей мне по возрасту, славянской национальности, согласной жить в сельской местности.

75327. Пенсионер 65 лет, рост 155 см, вдовец, белорус, образование высшее. Не пью, веду самостоятельный образ жизни. Работаю на дому художником. Имею хорошую квартиру около озера. Отвечу на письмо одинокой женщины.

75328. Евгений Тимофеевич, 57 лет, рост 165, служащий. Занимаюсь огородничеством, материально обеспечен. Буду рад получить письмо женщины до 45 лет.

75329. Работаю зам. директора по автотранспорту, 40 лет, рост 168. Разведен, дети живут отдельно. Люблю отдых на природе. Познакомлюсь с женщиной до 45 лет, желающей создать крепкую семью.

75345. Руководитель строительной группы, материально обеспеченный. Открываю собственное дело, интересы разносторонние. Возраст 27 лет, рост 182. Познакомлюсь с девушкой до 24 лет.

75346. Мне 21 год, рост 178. Профессия — судоводитель. Надеюсь создать семью с девушкой до 24 лет. Место жительства значения не имеет.

75347. Анатолий Алексеевич, 34 года, рост 165. Материально обеспечен, имею жилье, женат не был. Люблю книги, музыку. Буду рад получить письмо от женщины до 30 лет.

75348. Мне 42 года, рост 177. Работаю в строительной артели, зарабатываю хорошо. Семьей не обзавелся из-за частых командировок. Познакомлюсь с женщиной, подходящей по возрасту.

75349. Водитель, 23 года, рост 172 см. Проживаю в сельской местности, русский, не курю. Буду рад познакомиться с интересной девушкой до 23 лет.

75350. Виталий Григорьевич, 46 лет, рост 174 см. Разведен, взрослые дети живут отдельно. Инженер, материально обеспечен. Познакомлюсь с женщиной моложе меня, имеющей серьезные намерения.

75366. По профессии плотник, люблю мастерить мебель. Имею дом, 33 года, рост 186, разведен. Познакомлюсь с женщиной до 30 лет.

75367. Инвалид II группы (чуть прихрамываю), 22 года, рост 160. Проживаю в своем доме с отцом. Надеюсь на отклик женщины до 40 лет. Место жительства значения не имеет.

75368. Сергей, 24 года, рост 170, моторист, живу в сельской местности, в свободное время работаю по хозяйству. Женат не был. Познакомлюсь с женщиной до 26 лет.

75369. Офицер, 27 лет, рост 170, украинец. Имею квартиру, материально обеспечен, женат не был. Познакомлюсь с украинкой 18—29 лет.

75370. Мне 41 год, рост 180, разведен, образование высшее, инвалид II группы. Познакомлюсь с женщиной до 42 лет.

75371. Брюнет 25 лет, рост 161, православный, полноватый, люблю юмор. Познакомлюсь со славянкой до 29 лет. Желательно письмо с фото.

75372. Живу в селе, тракторист, 31 год, рост 170. Женат не был. Материально и жильем обеспечен. Очень люблю детей. Ищу спутницу жизни до 30 лет.

75373. Александр, 21 год, рост 175, горожанин, рабочий завода. В свободное время играю в теннис. Познакомлюсь с девушкой моложе меня.

75374. Мне 29 лет, рост 183. Украинец, живу в сельской местности. Хочу создать семью с женщиной 20—28 лет, предпочтительно сельской жительницей.

75375. Работаю плотником, ухаживаю за огородом, люблю историю, 33 года, рост 190. Тяжело жить в одиночестве, поэтому буду рад письму женщины 25—35 лет.

75376. Олег, 21 год, рост 165, материальное положение хорошее, русский, имею чувство юмора. Буду рад получить письмо от девушки 18—25 лет.

75377. Работаю строителем в г. Сочи. Увлекаюсь фотографией, 38 лет, рост 172, материально обеспечен, но одному одиноко и трудно вести домашнее хозяйство. Познакомлюсь с женщиной до 42 лет с детьми.

75378. 33 года, рост 170, рабочий, материально и жильем обеспечен, имею квартиру, женат не был. Надеюсь создать семью с женщиной 25—32 лет.

75379. Электромеханик, в свободное время радиолюбитель и рыбак, 42 года, рост 176, разведен. Буду рад познакомиться с женщиной до 42 лет, ее образование и место жительства значения не имеют.

75380. Надеюсь встретить добрую, с чувством юмора девушку, любящую детей, можно с ребенком. О себе: русский, 20 лет, рост 170. Желательно фото, возврат которого гарантирую.

75381. Мужчина 40 лет, рост 165, разведен, материальное положение и здоровье хорошие, имею дом в деревне. Моя избранница должна быть полной и не старше 40 лет.

75382. Пенсионер, 61 год, рост 161, имею жилье, люблю книги, музыку, кино. Прошу откликнуться вдову или одинокую добрую, не старше 56 лет женщину.

75383. Мне 34 года, рост 172, тракторист, заработок до 18 тыс., разведен. Надеюсь создать семью с женщиной до 34 лет.

75427. Вячеслав, 32 года, рост 175, горожанин, работаю слесарем, люблю заниматься домашним хозяйством, женат не был. Хочу создать дружную семью с женщиной 25—30 лет.

75455. Андрей, 25 лет, рост 180, буду рад встрече с одинокой привлекательной женщиной 20—24 лет. Работаю на селе, рабочий, среднее образование, в свободное время строю себе дом, увлекаюсь резьбой по дереву.

75456. Владимир, 21 год, рост 180. В данное время не повезло в жизни. Работал и буду работать художником-реставратором (хороший специалист). Мечтаю найти подругу по переписке в возрасте до 28 лет, добрую и нежную.

75457. Виталий Александрович, офицер, худощав, сторонник здорового образа жизни, разведен, детей люблю, но живут отдельно. Познакомлюсь с женщиной, имеющей детей и серьезно относящейся к семье.

75458. Мне 31 год, рост 165, слесарь-моторист, работаю в автохозяйстве на селе (Краснодарский край), в свободное время — рыбалка или охота, хороший хозяин. Немедленно отвечу на письмо одинокой женщины до 32 лет, образование и место жительства не имеют значения.

75477. Геннадий Игоревич, 41 лет, рост 170, работаю штурманом морфлота, русский, полнова-

...готов связать свою судьбу с милой, доброй женщиной 35—40 лет, можно с детьми. Имею квартиру, дочь живет отдельно.

75495. По национальности немец, живу на селе, рабочий, 25 лет, рост 157. Познакомлюсь с жительницей сельской местности, подходящей мне по возрасту, желательно без детей.

75496. Сергей Викторович, 37 лет, рост 157, по профессии токарь, татарин. Буду рад письму доброй и отзывчивой женщины, можно с детьми.

75497. Сергей Александрович, 36 лет, рост 175, образование среднее, сварщик, свободное время провожу у телевизора, интересуюсь музыкой и автотехникой, работал водителем. Сейчас осужден, но хотелось бы немного душевного тепла, писем любимой женщины.

75498. Мне 30 лет, рост 167, украинец, рабочий, хорошо материально обеспечен, слесарь-ремонтник. Интересы самые разнообразные. Надеюсь, откликнется одинокая женщина 25—32 лет, неполная.

75511. Валерий, 24 года, рост 172, материально обеспечен, работаю строителем, в свободное время отдыхаю на природе — люблю рыбалку, гулять по лесу. Познакомлюсь с девушкой 20—24 лет, хорошей хозяйкой, желательно средней комплекции.

75537. Владимир, 29 лет, рост 168, живу с родителями на селе, образование среднее, рабочий. Ищу встречу с будущей спутницей жизни 25—30 лет, ростом до 160 см, можно с детьми.

75538. Александр, 33 года, рост 176, спортивного телосложения, образование среднее, рабочий, люблю детей и животных. В жизни не повезло, но надеюсь на счастливую встречу со своей «половинкой». Отвечу на все письма.

75539. Мне 35, рост 169, среднего сложения, отличный токарь, в настоящее время осужден. Очень жду письма от доброй и милой женщины.

75540. Виктор, 26 лет, рост 175, среднее образование, рабочий-строитель в сельской местности, «Весы», немного стеснителен, люблю спорт, худощав. Хотелось бы встретить свою дорогую и единственную, до 30 лет, можно с детьми.

75541. Александр Сергеевич, 42 года, рост 178, образование высшее. Мечтаю познакомиться с доброй и симпатичной одинокой женщиной до 38 лет, сексуальной и любящей детей.

75542. Стремлюсь создать крепкую дружную семью. О себе: Юрий, 22 года, рост 170, без вредных привычек, работаю на селе — механизатор. Надеюсь познакомиться с жительницей сельской местности, не старше 21 года, одинокой.

75543. Николай, 33 года, рост 170, временно нахожусь в ИТК, но очень хотелось бы завязать переписку с доброй, отзывчивой женщиной 25—33 лет. Образование у меня среднее, рабочий.

75544. В свои 46 лет не теряю надежды на счастливую встречу с милой, понимающей и доброй женщиной. О себе: горожанин, рост 175, образование среднее, рабочий, 1 ребенок, в настоящее время отбываю срок наказания.

75548. Олег, 26 лет, рост 182, женат не был, работаю наладчиком электрооборудования, интересуюсь спортивной и исторической литературой, занимаюсь в секции каратэ. Материально обеспечен. Надеюсь встретить девушку своей мечты — не старше 26 лет, образование и место жительства значения не имеют.

75568. Мужчина 35 лет желает познакомиться с симпатичной девушкой европейской национальности до 28 лет, доброй и преданной семье, не имеющей детей. О себе: живу в Душанбе, метис (иранец с русской), рост 175, образование высшее, материально и квартирой обеспечен, увлечения разносторонние, есть ребенок.

75578. Александр, белорус, профессия — слесарь КИП, материально обеспечен, хобби — радиолюбитель, имею свой дом, живу один. Буду ждать писем от привлекательной, милой девушки до 27 лет со средним образованием, без детей, не выше 164 см.

75259. Современный молодой человек 22 лет, рост 180 ищет милую спутницу жизни, близкую по духу, горожанку.

75260. Преуспевающий молодой человек, 29/185, спортивный, без вредных привычек, обеспеченный жильем и материально, ищет встречи с женщиной стройной, доброй, любящей уют, путешествия и ждущей любви

75261. Интеллигентный стройный молодой человек 32/176 ищет единственную, привлекательную, очаровательную женщину с целью создания дружной семьи.

75262. Молодой человек с высшим образованием, увлекающийся музыкой, рыболовством, ищет спутницу жизни, можно с ребенком, добрую, ласковую, верную, хорошую хозяйку.

75263. Не теряю надежды встретить женщину, любящую семейный уют, детей, добрую, ласковую, можно с ребенком. О себе: 41 год, рост 164, работаю водителем, увлекаюсь бизнесом, скромный, нежный.

75264. Горожанин, 26 лет, рост 180, разведен, материально обеспечен, мастер по ремонту сложно-бытовой техники, увлекающийся спортом, туризмом, музыкой, ищет верную спутницу жизни.

75265. Офицер ВМФ, 26 лет, рост 184, разведен, увлекающийся литературой, музыкой, программированием, хочет иметь счастливую дружную семью с доброй порядочной женщиной, ищущей любви и взаимопонимания.

75266. Работник сельского хозяйства, проживающий с сыном, познакомится с женщиной соответствующего ему возраста, хорошей хозяйкой, любящей домашний уют. 47 лет, рост 167, интересы разносторонние.

75267. Жду встречи с верной трудолюбивой женщиной, можно с детьми. О себе: разведен, 51 год, рост 178, имею свой дом, сад, люблю животных, сам изготавливаю мебель, доброжелателен.

ПОМОЖЕМ ДРУГ ДРУГУ

Условия подачи объявлений на 22-й стр.

Всем, кто хочет усовершенствовать свою фигуру, предлагаем оригинальные методики, разработанные с учетом вашего возраста и необходимой коррекции. Эффективность гарантирована. Цена 30 рублей. Ждем заявки (укажите возраст, параметры) и конверт с обратным адресом.
652000. Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Строительная, 18, кв. 70. Голованенко Т. С.

Если вы еще не нашли свое место в бизнесе и испытываете материальные трудности, предлагаем несложную работу с корреспонденцией на дому с хорошей оплатой. Ждем заявки и конверт с обратным адресом. 210026, Витебск, а/я 101.

Вышлю рецепт приготовления сгущеного молока в домашних условиях. Заявки по адресу: 394001. Воронеж, пер. Транспортный, 16. Тихоновой Елене Ивановне.

Продам овец и шерсть, коз и шкуры коз. Адрес: 223637. Минская обл., Солигорский р-н, д. Долгое, Бушуев А. В.

Меняю автомашину «Жигули» на дом, квартиру в городе или п. г. т. Беларуси или Украины. Адрес: 734064. Душанбе, ул. Путовского, 124, кв. 47. Куприянова Ольга, тел. 36-38-24.

Высылаю образцы вязания модных узоров и орнаментов (на спицах). 1 образец — 10 руб. В письмо вложите чистый конверт с деньгами и отправьте по адресу: 225710, Брестская обл., г. Пинск, Главпочтамт, предъявителю паспорта VI-АЛ № 708032.

Меняем 2-комнатную квартиру (34 м², 3-й этаж, все удобства) в Абакане на равноценную в Челябинске, Кургане, Омске, Екатеринбурге, Красноярске. Обращаться в Челябинске (8-351) 72-17-69, в Абакане — ул. Пирятинская, 23, кв. 69. Радионова.

Мама родом из Минской обл. Хотим найти там своих родственников, а также крестную — Мамотко Галину. Затерялся адрес. Нам писать: 476110. Кокчетавская обл., Кокчетавский р-н, с. Красный Яр, ул. Валиханова, 40, кв. 2. Жилевич Марии Владимировне

Позовите нас, люди! Мне 26, сыну 2, год назад развелась с мужем, но живем под одной крышей и нет нам житья от его пьянства, скандалов и угроз. Готова уехать в любой город, деревню России или Беларуси, не боюсь никакой работы, только бы обрести покой. Адрес в редакции. Ирина.

Где вы, добрые, нежные мужчины, рыцари! О вас мечтают симпатичные, скромные, самостоятельные и веселые девушки от 20 до 30 лет. В письмо с рассказом о себе вложите фото и 5 руб. (за посредничество). Писать по адресу: 225710. Пинск, Главпочтамт. И. Мелюх.

Хотела бы иметь переписку с друзьями из Болгарии, Беларуси, Украины, особенно с теми, кто вяжет, шьет, в возрасте за 30 лет. 643240. Северо-Казахстанская обл., Ленинский р-н, с. Александровка, Стафий Валентина Ивановна.

Нина, 18 лет, москвичка, хочет найти друзей среди ребят 18—20 лет, которые любят писать письма, читать детективы и романы, обожают кошек и коллекционируют открытки с изображением городов, красивые календарики. Мы могли бы всем этим обмениваться.
109033. Москва, ул. Волочаевская, 13, кв. 63. Нине Чапкиной.

ДВА ЧАСА — И ВЫ ЗДОРОВЫ!

Венцом очистительных методов является сквозное (сифонное) очищение всего пищеварительного тракта с помощью слабосолёной воды и четырех доступных любому неподготовленному человеку упражнений. Никаких клизм и голоданий не потребуется, время, которое вы потратите на процедуру,— от одного до двух часов, в зависимости от объема и веса многолетних шлаковых завалов вашего кишечника — общий вес этих отходов порой достигает 15 кг. Люди, выполняющие эту процедуру, буквально «пышут здоровьем», исчезают целые букеты болезней, и что особенно впечатляет — полные худеют, а худые полнеют, а это значит, что нормализуется обмен веществ. Йоги говорят, что Шанк Пракшалана (так называется эта чистка) прочно оберегает человека от рака, так как поддерживает идеальную внутреннюю чистоту организма.

ЭТОТ МЕТОД ОЧИСТКИ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!
ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ — В ВАШИХ РУКАХ!

Если вы решили приобрести уникальный метод, то вам нужно перечислить 47 рублей (включая НДС) почтовым переводом на р/с 644752, кор. счет 161506 МФО 277004, АКС банка г. Южно-Сахалинска и выслать квитанцию или ее копию с письмом-заявкой. Или отправляйте перевод на секретаря фирмы «Фарт и К», либо ценным письмом, вложив деньги в конверт по адресу: 693004, г. Южно-Сахалинск, а/я 19, «Очищение».

Пишите, пожалуйста, на конверте разборчиво ваш полный обратный адрес.

ЗНАЁМЦЕСЯ:

АСАЦЫЯЦЫЯ МНАГАДЗЕТНЫХ

Псіхолагі лічаць: для нармальнага развіцця кожнай дзяўчынцы патрэбны брат і сястра, кожнаму хлопчыку таксама патрэбны брат і сястра. Значыць, дзяцей у сям'і павінна быць чацвера. Большасць з нас, пэўна, сумна ўсміхнуцца, даведаўшыся пра гэту параду вучоных мужоў. Аднак есць людзі, для якіх дзеці — сэнс жыцця. Адна з іх — ТАЦЦЯНА АЛЯКСАНДРАЎНА КРАЎЧАНКА, маці пяцярых дзяцей, старшыня Мінскай гарадской асацыяцыі многадзетных сем'яў.

Тацяна Аляксандраўна, сёння не толькі дзяцей, але і сям'ю многія заводзіць не рашаюцца: маркуюць, што аднаму лягчэй вытрываць у цяжкіх умовах...

— Лічу, што гэта эгаісты. Калі і далей так справа пойдзе, мы вымрам, як мамонты.

— Але, згадзіцеся, кожная «асобна ўзятая» жанчына ўсё ж нараджае не для таго, каб палепшыць дэмаграфічную сітуацыю.

— Вядома. Проста, хто ў чым бачыць сэнс жыцця: адна — у рабоце, другая — у забавах, трэцяя — у дзецях.

— А хто па прафесіі вы?

— Эканаміст.

— Любіце сваю работу?

— Люблю.

— Ці ж не заміналі клопаты пра пяцярых дзяцей рабіць вам сваю справу так, як хацелася б?

— Вядома, кожны раз, вяртаючыся на работу пасля дэкрэтнага водпуску, адчувала, што адстала, бо за гэты час з'яўлялася шмат новага. Але даволі хутка зноў уваходзіла ў курс справы. А ўвогуле па натуры я чалавек вельмі дамашні: люблю сям'ю, люблю хатнюю работу. Таму ніякага комплексу наконт кар'еры ў мяне няма. Так, я не дасягнула службовых вышынь, але ў мяне ёсць дзеці. Яны — мая апора ў жыцці. Дваццаць гадоў пражылі мы з мужам і — разышліся. Малодшаму, Валеру, быў тады ўсяго год. Дзеці выцягнулі мяне з адчаю, дапамаглі захаваць годнасць і душэўную раўнавагу.

Ды і кожны з іх зусім не прайграе ад таго, што расце ў такой вялікай сям'і. Што больш важнае для сучаснага чалавека, чым прыстасаванасць да жыцця? Мае дзеці многае ўмеюць рабіць самі, бо з маленства вучацца адзін у аднаго.

Але, вядома, самае каштоўнае, што дае ўсім наша вялікая сям'я,— гэта ўменне адчуваць патрэбы іншага. Ніколі я не чула ад сваіх дзяцей просьбаў купіць модную куртку, або красоўкі, якія мне не па кішэні, але якія ёсць у суседа ці аднакласніка. (Старэйшы, Андрэй, усе гады вучобы ў тэхнікуме прахадзіў у адных джынсах, сам нават зашываў іх.) Яны ва ўсім і ахвотна дапамагаюць адзін аднаму. Віця, другі па ўзросту сын, літаральна выняньчыў двух маіх унукаў, дзяцей Андрэя. Яны з жонкай смела пакідалі малых на чатырнаццацігадовага дзядзьку, які і спавіваў іх, і карміў. А хіба можа не крануць такі, скажам, сюрпрыз: прыходзіш стомленая з работы дадому, а генеральнае прыбіранне, якое запланавана на выхадныя, ужо зроблена.

— Таццяна Аляксандраўна, замежныя вучоныя, абагульніўшы вопыт сем'яў, дзе ёсць адароныя дзеці, вылучылі шэраг правіл, якіх прытрымліваюцца іхнія бацькі. Там і асобныя пакоі для дзяцей, і сумесныя паездкі, і многае іншае. Нічога такога большасць нашых сем'яў не мае.

— Большасць з нас не толькі пра асобныя пакоі ды цікавыя падарожжы для сваіх дзяцей не могуць і марыць, але нават пра элементарны летні адпачынак. Пуцёўка ў піянерскі лагер стала раскошай.

А цэны на садавіну і гародніну, нават у сезон! Між тым, вітаміны дзецям неабходны не толькі для развіцця творчых здольнасцей, але і проста для здароўя.

Многадзетныя сем'і сёння апынуліся ў самым бядотным становішчы. І менавіта таму, што нам надакучыла жабраваць, мы і стварылі сваю асацыяцыю. Спачатку ў яе аб'ядналіся многадзетныя сем'і Фрунзенскага раёна Мінска. І пачалі шукаць сувязі з усімі дабрачыннымі арганізацыямі, пра якія ведалі: Беларускім дзіцячым фондам, фондам «Дзеці Чарнобыля», з рэлігійнай арганізацыяй «Прамень надзеі». Праз іх нашы дзеці атрымалі адзенне, дасланае ў рэспубліку ў якасці гуманітарнай дапамогі. Нам пачалі выдзяляць лекі, вітаміны, дзіцячае харчаванне.

Вельмі дапамог асацыяцыі Фрунзенскі райвыканком. Са сродкаў створанага пры ім фонду «Клопат» аплачвалі лекі для хворых дзяцей, набывалі пуцёўкі ў летнія піянерскія лагеры. Выдзелілі многадзетным сем'ям і дадатковыя талоны на прадукты, адну тону цукру бясплатна перадаў асацыяцыі Беларускі дзіцячы фонд. Так што мы змаглі нарыхтаваць сваім малым кампотаў і наварыць варэння.

Напярэдадні навучальнага года Беларускі дзіцячы фонд выдаткаваў нам пяцьдзесят тысяч рублёў на набыццё школьных прылад першакласнікам, а таксама камплектаў для нованароджаных.

Досыць хутка пра нас даведаліся і ў іншых раёнах горада, пачалі звяніць, прасіць прыняць у члены асацыяцыі. А потым мы стварылі гарадскую асацыяцыю многадзетных сем'яў.

У ЖАНОЧЫХ СУПОЛКАХ

Зразумела, нявырашаных праблем шмат. Але пачуццё ўласнай занядбанасці, бездапаможнасці прайшло.

— Дазвольце яшчэ крыху працытаваць з правіл, вызначаных для сябе бацькамі адароных дзяцей. «Я рэгулярна чытаю дзіцяці», «Я прымушаю дзіця прыдумваць гісторыі, фантазіраваць», «Я знаходжу час кожны дзень, каб пабыць з дзіцем». Іншымі словамі: для развіцця здольнасцей юнага чалавека ягоныя бацькі павінны валодаць немалым запасам часу. Няцяжка здагадацца, што многадзетным мамам і татам знайсці яго значна цяжэй. Але ж, напэўна, крыўдна згадзіцца, што твае дзеці маюць меншыя за іншых магчымасці для самарэалізацыі!

— Крыўдна, але даводзіцца. Змяніць гэта можна: дазволіць многадзетным маці працаваць гадзіны па чатыры ў дзень.

А яшчэ сапраўдным бедствам для многадзетных сем'яў стаў пераход на аплатную форму работы амаль усіх пазашкольных устаноў. Дзе ж нам у цяперашняй эканамічнай сітуацыі знайсці грошы, каб нашы дзеці маглі наведваць музычныя студыі, спартыўныя секцыі, курсы па вывучэнню замежнай мовы? Думаю, дапамагчы нам тут павінна дзяржава. Няхай бы, скажам, з пазашкольных устаноў, дзе займаюцца каля 50 працэнтаў дзяцей з многадзетных сем'яў, бралі меншыя падаткі, самі ж сем'і ад аплаты вызвалілі. А ўвогуле, мы шукаем магчымасці самім зарабляць сродкі на свае патрэбы.

Ёсць у нас, напрыклад, ідэя купіць піянерскі лагер. Мамы маглі б там працаваць выхавальніцамі, поварамі, прыбіральшчыцамі. Таты — электрыкамі, сталярамі. Падлеткі, якіх, дарэчы, у нашых сем'ях шмат, займаліся б вырошчваннем агародніны ў падсобнай гаспадарцы.

Праблема работы для многадзетных бацькоў сёння найвастрэйшая. Думаю, варта ўвогуле забараніць адміністрацыі прадпрыемстваў скарачаць іх. Аднак кардынальна змяніць сітуацыю змаглі б прадпрыемствы, спецыяльна створаныя для працаўладкавання многадзетных маці. Мы не хочам утрыманства ні для сваёй асацыяцыі, ні для кожнага з яе членаў.

— Існаванне такой арганізацыі, як ваша, дабратворнае і ў маральным плане. Узаемападтрымка, абмен вопытам, нарэшце, простае разуменне, што ў асацыяцыі многадзетных не сустрэнуць словамі: «А хто вас прымушаў столькі дзяцей нараджаць?»

— Сапраўды, да нас звяртаюцца не толькі па матэрыяльную дапамогу. Вось нядаўна прыйшла жанчына запісвацца ў асацыяцыю і прынесла альбом з сямейнымі фотаздымкамі. Расказала мне пра свой няпросты лёс — яна другі раз замужам, пра складанасці ўзаемаадносін у іхняй сям'і. Ды я і сама, дзякуючы асацыяцыі, больш утульна адчула сябе ў сённяшнім жыцці, пазнаёмілася з цікавымі, духоўна моцнымі жанчынамі, якія сталі маімі памочніцамі і сябрамі. Так што ёсць з кім працаваць, ёсць дзеля каго працаваць.

— Поспехаў вам!

Гутарку вяла Г. ПШОНІК.

Каралева Барбара

ЧЫМ БОЛЕЙ СХОДЗІЦЬ
ДЗЁН, НАЧЭЙ,
ТЫМ ІМЯ МІЛАЕ ВЫШЭЙ.

З авальнага партрэта глядзіць на нас маладая, надзіва прыгожая жанчына. Тонкія рысы твару, плаўна выгнутыя бровы, бяздонныя вочы... Але чаму яе выгляд нараджае ў душы незразумелую тугу?

...Барбара Радзівіл нарадзілася ў 1520 годзе ў сям'і аднаго з найбольш магутных прадстаўнікоў роду Вялікага княства Літоўскага, Рускага і Жэмайційскага, праслаўленага военачальніка, які за шматлікія перамогі атрымаў прозвішча Геркулес — Юрыя Радзівіла.

Выхаванне Барбара атрымала ў Нясвіжы, горадзе, які ў тыя часы быў адным з буйнейшых навуковых і культурных цэнтраў Вялікага княства Літоўскага.

У семнаццаць гадоў яе выдалі замуж за ваяводу навагрудскага графа Станіслава Гаштольда. Хутчэй за ўсё ў аснове гэтага шлюбу ляжалі дынастычныя разлікі: мужу юнай Барбары было шэсцьдзесят гадоў...

Відаць, у гэты перыяд у Барбары было мала радасці ў жыцці. У 1539 годзе памірае яе састарэлы свёкар, Альбрэхт Гаштольд. Хутка адыходзіць у небыццё бацька Барбары. Не паспела маладая жанчына зняць жалобу, як памірае яе муж Станіслаў. Маладая ўдава перабіраецца да сваіх родных у Вільню. Але яшчэ доўгі час, захоўваючы этыкет, вымушана хавацца ад свету і насіць чорнае адзенне.

Аднак тэрмін жалобы заканчваецца і Барбара пачынае наведваць свецкія балі. Часцей за ўсё яны праводзіліся ў каралеўскім замку, які належаў вялікаму князю Літоўскаму Жыгімонту Аўгусту, сыну польскага караля Жыгімонта I Старога. Тут збіраўся ўвесь цвет арыстакратыі Вільні і ўсяго княства.

Гаспадар замка ў захапленні ад прыгажосці маладой удавы, яе грацыі і розуму. Ён усур'ёз захапляецца ёю. Каб мець магчымасць бесперашкодна і часта сустракацца з Барбарай, вялікі князь прызначае яе фрэйлінай сваёй жонкі Эльжбеты Аўстрыйскай. Але хутка Эльжбета памірае. Становішча былой фрэйліны, якой вялікі князь адкрыта аддае перавагу перад астатнімі прыдворнымі дамамі, становіцца двухсэнсоўным. Каб не зняславіць сваё імя ў вачах свету, Барбара вымушана спыніць наведванні княжацкага двара. Тым самым яна адмаўляецца ад сустрэч з чалавекам, пачуцці якога ўжо знаходзяць водгук у яе сэрцы. Барбара жыве то ў Віленскім замку свайго брата, то ва ўласным Геранёнскім замку, які размяшчаецца на тэрыторыі сучаснага Іўеўскага раёна.

Але захоплены прыгажуняю, вялікі князь Жыгімонт Аўгуст робіць усё магчымае, каб сустрэчы іх працягваліся. Былі яны, вядома, тайныя. Але па Вільні папаўзлі чуткі аб адносінах наследніка польскага прастола і ўдавы Гаштольда. Браты Руды і Чорны ўказваюць князю, што яго паводзіны кідаюць цень на гонар іхняй сястры, а значыць і на гонар іхняга роду. Радзівілы патрабуюць ад Жыгімонта Аўгуста слова, што той не будзе больш сустракацца з Барбарай. Ён клянецца, але...

Яго двор быццам пацямнеў пасля таго, як там перастала бываць Барбара. Можа толькі цяпер, у час вымушанай разлукі, вялікі князь па-сапраўднаму зразумеў, што значыць для яго гэта жанчына.

Прыкладна тое ж адбывалася і з Барбарай. Упершыню ў жыцці сустрэла яна чалавека, які быў ёй так духоўна блізкі. І зразумела: да яе прыйшло каханне. Яна падзялілася гэтым адкрыццём з самымі блізкімі людзьмі — братамі. І пачула ад іх нечаканае. Тым якраз у той час стала вядома, што па розных краінах разасланы ганцы з заданнем падабраць кандыдатуру ў жонкі Жыгімонту. За ўсім гэтым стаяла, на думку братоў Барбары, каралева Бона. Супраць яе волі сын ніколі не ішоў. Браты прапанавалі Барбары выбар: або забыцца на сваё каханне, або змагацца за яго. Сястра выбрала барацьбу.

«Сямейны савет» распрацаваў хітры план. Жыгімонт Аўгуст пакутаваў ад адзіноты. Ён цяжка пераносіў разлуку з каханай. І вось аднойчы яму стала вядома, што браты Радзівілы збіраюцца на некалькі дзён на паляванне. Ён тут жа паспяшаўся да каханай. Ноччу, у самы непадыходзячы момант, дзверы спальні Барбары расчыніліся і ў пакой уварваліся ўзброеныя шаблямі браты Барбары Руды і Чорны. У Жыгімонта Аўгуста спыталі, як ён збіраецца змыць ганьбу са свайго імя і з імя Радзівілаў. Вялікаму князю не заставалася нічога іншага, як папрасіць рукі іхняй сястры. Адзіная ўмова, якую паставіў жаніх,— шлюб павінен быць тайным. Радзівілам гэта падыходзіла. Для сваёй сям'і і дзяржавы Жыгімонт заставаўся ўдаўцом.

Аднак з часам аб шлюбе становіцца вядома і ў Вялікім княстве Літоўскім, і ў Польшчы. У княстве гэтай вестцы вельмі ўзрадаваліся, бо бачылі ў шлюбе нашчадка польскага прастола з прадстаўніцай беларуска-літоўскага роду Радзівілаў залог будучага дабрабыту сваёй дзяржавы. Зусім іншымі былі пачуцці, якія выклікала навіна сярод польскай шляхты. Шлюб гэты з яе пункту гледжання быў бессэнсоўным, нявыгадным для краіны. Шляхта ўбачыла ў падобным саюзе абразу свайго гонару, апасалася, што княства аддзеліцца ад Польшчы або хаця б атрымае перавагу.

Больш за ўсіх была ўражана ўчынкам сына Бона. Каралева шукала такую жонку нашчадку, якая была б цалкам адданая ёй, якую можна было б падпарадкаваць чужой волі. Барбара, вядома, не падыходзіла для гэтай ролі. І мала таго, што ў нежаданай нявесткі быў цвёрды характар, яна мела двух магутных братоў, якія нікому не дазволяць крыўдзіць сястру.

Бона пачала дзейнічаць праз мужа і найбольш адданых польскіх магнатаў. Разам з каралём яна выказала сваё незадавальненне сыну і запатрабавала анулюваць шлюб. І ўпершыню сын не паслухаўся бацькоў.

Вясной 1548 года кароль Жыгімонт Стары паехаў на сейм у Петрыкаў, па дарозе захварэў і памёр. Здарылася гэта 1 красавіка, а ўжо 17 красавіка новы кароль склікаў у Вільні сейм, на якім афіцыйна абвясціў аб сваім шлюбе і папрасіў прызнаць Барбару Вялікай княгіняй. Сейм з радасцю выканаў гэту просьбу. Праз некалькі дзён Жыгімонт Аўгуст разам з жонкаю накіроўваецца ў Петрыкаў для каранацыі. Тут ён робіць тое ж, што і ў Вільні,— інфармуе ўдзельнікаў сейма аб уступленні ў шлюб з Барбарай. Сярод прысутных пачынаецца моцнае хваляванне. Выступаюць тры найбольш магутныя магнаты Польшчы: каронны гетман Пётр Кміта, граф Анджэй Гурко і ваявода Сандамірскі Ян Таньчынскі. Апошні ў парыве абурэння нават выкрыквае: «Я хутчэй пагаджуся бачыць на польскім прастоле султана турэцкага, чым Барбару Радзівіл». Яны малілі Жыгімонта Аўгуста развесціся і ажаніцца з другою. Жыгімонт рашуча адмовіўся. Тады ўсе ўдзельнікі сейма палі перад ім на калені. Але і гэта не дапамагло.

Паводзіны Жыгімонта здзівілі ўсіх: яшчэ нядаўна бязвольны, які лёгка падпадаў пад чужы ўплыў, праяўляў усё жыццё слабасць характару ва ўсім, ён аказваецца няўхільна цвёрдым. Адкуль узялася ў Жыгімонта такая стойкасць? Як ён змог вытрымаць увесь гэты напор? Разгадка, думаем, відавочная: сілы маладому каралю дало яго каханне.

5 снежня 1550 года Барбара была каранавана і аб'яўлена каралевай Польшчы. Здавалася б, у жыцці яна дасягнула ўсяго: каханы муж, улада, багацце. Але нядоўгім было іх шчасце, 8 мая наступнага года Барбара памірае. Многія з яе сучаснікаў і большасць даследчыкаў пазнейшых часоў схіляюцца да думкі, што Барбара была атручана Бонай.

Прыгажуня памерла. Цела яе было перавезена ў Вільню і пахавана ля касцёла св. Станіслава. Але пачуццё Жыгімонта не згасла. Ён працягвае кахаць Барбару і пакутаваць без яе.

...А ў народзе нарадзілася легенда аб Чорнай даме, якая з'яўляецца духам Барбары Радзівіл, выкліканым з таго свету для самотнага Жыгімонта Аўгуста чарнакніжнікам Твардоўскім. Паводле падання, адбылося гэта ў Нясвіжы, горадзе, дзе Барбару любілі, помнілі і дзе прывід мог, нічога не баючыся, блукаць па начах, чакаючы часу, калі смерць злучыць з ёю каханага. А кароль Жыгімонт Аўгуст атрымаў пасля смерці прозвішча «Польскі Рамэо».

І. МАСЛЯНІЦЫНА,
М. БАГАДЗЯЖ.

А. МАРАЧКІН. Чорная дама Нясвіжа

ЖАНЧЫНА ВЫРАТУЕ НАС

Імя мастака Аляксея Марачкіна добра вядома ў нашай рэспубліцы і за яе межамі. На шматлікіх выстаўках ля яго работ заўсёды збіраюцца людзі. Карціны зачароўваюць, прыцягваюць да сябе. Так было і з серыяй работ мастака «Легенды і паданні Беларусі». Вялікае захапленне выклікалі вядомыя жаночыя вобразы, якімі так багата гісторыя нашага краю. Схацелася пагаварыць з Марачкіным, запытацца: «Чым жа тлумачыцца такая цікавасць да гісторыі, і ў прыватнасці, да гістарычнага жаночага вобраза?»

— Пэўна, усяму лепшаму ў жыцці мы абавязаны дзяцінству і нашым маці,— гаворыць Аляксей Антонавіч.— У маці я бачу самае светлае, што ёсць у жыцці. Для беларуса Маці Божая — самы любімы абраз. Часам мне здаецца, што там, дзе ідуць бяссэнсавыя канфлікты і бойні, людзі проста забываюцца на Маці Божую. Каб яны ішлі за абразамі ці каб жанчыны ішлі наперадзе, такога б не было. Бо жанчыны абяззбройваюць самых ваяўнічых — сваім каханнем. Ад іх залежыць лад у сям'і і спакой. У пэўнай ступені ад іх залежыць, якім будзе гэты свет. Калі жанчына — нібы спакойная вада, то мужчына — агонь. Перамагае агонь, ён высушвае ўсё. Перамагае вада — яна залівае агонь. Але патрэбна раўнавага.

У мінулае засушлівае лета, калі я працаваў і рыхтаваўся да сваёй юбілейнай выставы, пабачыў у вёсачцы, дзе жыў, маленькую крынічку. Яна была вельмі недагледжаная. Разам з сусе-дзямі мы яе ачысцілі, паставілі зруб, узвялі дах — і нечакана атрымалася капліца. Людзі сказалі: «Гэта капліца. Гэта наша святыня. Сюды трэба абраз».

І тады я напісаў абраз «Маці Божая з дзіцем». Не мне яго ацэньваць, але ў людзей было нейкае светлае пачуццё. Мы асвяцілі гэту крынічку. А людзі, якія будуць туды прыходзіць, пабачаць, што вісіць абраз, што ўзнавілася крыніца, і, думаю, узрадуюцца.

Некалі гэта крынічка натхніла мяне на вобраз Ефрасінні Полацкай. Тады, у 1986 годзе, калі здарыўся чарнобыльскі выбух, я ўжо пісаў гэты партрэт. Мяне прыгнятала і чарнобыльская навала і ўсе астатнія праблемы. Бачыў, што ў карціне не хапае нейкай дэталі. Потым зразумеў, што гэтай дэталлю будзе крынічка. І партрэт стаў зусім іншы. Бо крыніца нясе жыццё. Калі зямелька дае нам паліць, то жывуць на гэтай зямельцы людзі. Калі ж вады няма, то людзі адтуль уцякаюць. Так, як уцякаюць і ад чарнобыльскай навалы.

— А якія ж жаночыя вобразы сярод той галерэі, якую вы стварылі, былі першыя?

— Першыя былі, напэўна, у карціне «Гуканне вясны». Жанчыны гукаюць вясну. Пасля быў створаны партрэт Цёткі. Твор быў паказаны на юбілейнай выставе, прысвечанай стагоддзю пісьменніцы Алаізы Пашкевіч — Цёткі. Потым я звярнуўся да вобраза Ефрасінні Полацкай. А калі пісаў партрэт Кастуся Каліноўскага, ён у мяне нейкі ваяўнічы атрымаўся. Зразумеў, што ў правым кутку карціны павінна быць Маці Божая з дзіцем. Кастусь як бы ахоўвае яе. Але яна ў той жа час з'яўляецца перасцярогай. Перасцярогай залішняй ваяўнічасці. Мы ні на кога не нападалі (праўда, цяпер часта на гэтым акцэнтуюць увагу: «Ах, якія мы добрыя! Якія харошыя!»). Але мы здолеем абараніць і сваю маці, і сваю Радзіму.

— А як вы лічыце, што ў наш час жанчына згубіла і што набыла ў параўнанні з той, далёкай, чый вобраз вы аднаўлялі ў сваіх карцінах?

— Тут трэба гаварыць, што мы ўсе губляем і як гэта адбіваецца на нашым жыцці. Свет столькі згубіў. Нават самая прыгожая жанчына пры ўсіх сваіх прыгожых формах можа мець пустую душу. Скажыце, хіба гэта было магчыма, каб у вёсцы, дзе кожны ведае адзін аднаго, дачка якога-небудзь вяскоўца выйшла на вуліцу і стала гандляваць сваім целам? Ды яна, па-першае, замуж тут ніколі не выйдзе. Па-другое, на яе будуць глядзець з агідай. А ў горадзе, аказваецца, гэта можна. Гэта нават можа быць прафесіяй. Божа, як многа губляюць жанчыны, губляе грамадства! Грамадства і павінна вярнуць жанчыне тое, для чаго яна прызначана. І ў рэшце рэшт жанчына выратуе нас. Гэта ж яна, вяскавая жанчына, захавала і народныя традыцыі, і нашу мову і цяпер годна нясе надзею на нацыянальнае адраджэнне.

— І на заканчэнне: што б вы хацелі пажадаць чытачам часопіса?

— Раўнавагі, здароўя. Каб мы адчувалі, што не ўсё так кепска. А калі кепска, каб стрымлівалі сябе. Памяталі, што над намі Бог. Ён дапамагае тым, хто пакутуе. Але трэба ўмець пакутаваць. Годна. Без адчаю, бо адчай нішчыць у чалавеку ўсё. Я жадаю ўсім годнасці.

Гутарку запісала А. ЧАРНЯЎСКАЯ.

«Прышліце мне Барбі!»

Невялікі аркушык са школьнага сшытка згубіўся сярод салідных пакетаў рэдакцыйнай пошты. Да нас у часопіс звярталася маленькая дзяўчынка Марына. «Мне восем гадоў,— пісала яна,— хаджу ў другі клас. Мне вельмі падабаецца ваша рубрыка «Мама, пачытай!» Падабаецца яна і маёй сястрычцы Олі. Оля хворая на рак. Тата наш памёр тры гады таму назад. Сястра просіць купіць ёй ляльку Барбі, але ў нас няма грошай. Калі вы нам яе прышляце, Оля вельмі ўзрадуецца. Я заўсёды буду памятаць вашу спагаду і дабрыню». І — адрас.

Што ж, да нас у часопіс звяртаюцца з самымі разнастайнымі, часам неверагоднымі просьбамі. І можна было б адказаць Марыне, маўляў, мы вельмі спачуваем табе, аднак у рэдакцыі няма лялькі Барбі, не прадаецца яна і ў нашых магазінах. Але нешта насцярожвала ў гэтым пісьме, прымушала ўчытвацца ў яго больш уважліва. Што? Недзіцячыя выразы і інтанацыі, быццам ліст гэты пісала не дзіця, а дарослы чалавек? Або жаданне ўбачыць сям'ю Марыны, пагаварыць з дзяўчынкай і яе маці, суцешыць іх?

...Невялікі раённы гарадок. Прыватны драўляны дом на цэнтральнай вуліцы. Дагледжаны чысты двор. На ганку — старая жанчына. Яна перапытвае: «Марына? Так, гэта мая ўнучка. А вось Олі ў нас няма. У Марыны наогул няма сястры». Яна запрашае ў вялікі пакой, дзе перад экранам тэлевізара сядзяць дзяўчынка гадоў дванаццаці і хлопчык такога ж узросту і пакутуюць над чарговай серыяй «Багатых». Побач старэйшая дзяўчына гушкае на руках малога. «Марына, гэта да цябе, з рэдакцыі»,— разгублена гаворыць бабуля. Дзяўчынка паварочваецца, і я бачу, як яе твар паступова залівае чырвань. Я ўключаюся ў агульны прагляд кіно і цішком назіраю за Марынай. Адчуваю, што пакуты ў яе зараз больш сур'ёзныя і складаныя, чым у гераіні фільма. Яна ўпарта глядзіць на экран, быццам ён і ёсць тое выратавальнае кола, якое можа пазбавіць яе ад неабходнасці гаварыць са мной.

Але нарэшце фільм заканчваецца, устрывожаная бабуля дапытваецца, што такое яе ўнучка магла напісаць у рэдакцыю. Я, як магу, супакойваю старую, што ў іхні гарадок прыехала па іншых справах, а да Марыны зайшла, бо быў вольны час.

...Мы выходзім за веснічкі, павольна крочым па вуліцы, абсаджанай старымі клёнамі, і я нарэшце гавару: «Расказвай. Толькі праўду. Не трэба хлусіць». Слёзы, не спыняючыся, бягуць па твары дзяўчынкі, і яна пачынае хутка-хутка гаварыць. Так, усё, што напісала ў рэдакцыю — няпраўда. І хворай сястры няма, ёсць толькі маленькі брацік, гэта яго вы бачылі ў пакоі. Антошку на руках трымала дачка дзядзькі Сашы ад першага шлюбу, якая калі-нікалі прыходзіць да іх. Дзядзька жыве зараз тут, у бабулі, разам са сваёй другой жонкай і прыёмным сынам. А яшчэ ў бабулі жывуць яны з мамай і малым братам. Самі яны з Расіі, з невялікага раённага гарадка. Тут, у бабулі, ужо другі год. Мама часова не працуе, даглядае маленькага Антона. Толькі мамы зараз няма — яна паехала дадому, да бацькі, але хутка вернецца.

Чаму напісала няпраўду? Думала, што наўрад ці ў рэдакцыі выканаюць яе просьбу, калі даведаюцца, што ёй ужо дванаццаць. Не, у лялькі яна даўно не гуляе, але Барбі ёй абавязкова патрэбна. Ва ўсіх дзяўчынак у класе ёсць такая лялька. Адкуль? Многія з бацькамі ездзілі за мяжу на аздараўленне, ну, як пацярпеўшыя ад Чарнобыля. Прывозілі шмат падарункаў, моднага адзення, красовак. А ў яе нічога няма. І хоць вучыцца яна добра, без троек, ніхто яе быццам і не заўважае ў класе, пасміхаюцца, што апранаецца вельмі сціпла. І раптам Марына гаворыць словы, якія прымушаюць мяне здрыгануцца: «Ну чаму я тут не жыла, калі здарылася чарнобыльская аварыя? Я хацела б быць хворай, каб і мяне вазілі за мяжу, як іншых. Я прывезла б сабе адтуль розных сукенак, абавязкова Барбі, і ўсе пабачылі б, што я не горшая за іншых».

У яе няма сябровак. Яна зусім адна. У класе ёй так адзінока і сумна. Мама? Так, яна гаварыла аб гэтым маме, але тая сказала: «Галоўнае вучобу глядзі!» Тата? Тата яе разумее, сябруе з ёй, але ён далёка, у яго свае справы. Бабуля? Яна добрая, але ўвесь час занятая па доме. Дзядзька? Вось ён яе выхоўвае, часта б'е з-за нязначнай дробязі, асабліва калі прыходзіць п'яны. Яна спрабавала скардзіцца маме, але тая толькі сказала, каб слухалася яго. Жонка дзядзькі Сашы? Але што ёй да Марыны?

Калі яна напісала пісьмо ў рэдакцыю, дзядзька знайшоў яго і сказаў аб гэтым маме. Яны сварыліся, пісьмо парвалі, але Марына напісала зноў і хуценька адправіла. Яна чытала ў газеце, як маленькая дзяўчынка звярнулася з такой жа просьбай у рэдакцыю, яе пісьмо надрукавалі, і з-за мяжы ёй прыслалі ажно чатыры Барбі!

Я спрабавала гаварыць Марыне, што хлусіць дрэнна. І што дрэнна, нібы міласціну, нешта прасіць у чужых людзей. І што без гэтай Барбі можна пражыць... Спрабавала даводзіць гэтыя прапісныя ісціны невысокай нязграбнай дзяўчынцы, якая ішла побач са мной, ужо не дзіцяці, але яшчэ і не падлетку, і адчувала, што словы мае гучаць ненатуральна, не кранаюць яе. Даводзіла Марыне, што папрашайнічаць — дрэнна, а сама думала, што гэтае самае папрашайніцтва стала ўжо нормай нашага жыцця.

Соромна казаць, але неяк незаўважна гуманітарную дапамогу з-за мяжы мы пачалі ўспрымаць, як нешта належнае, мы, грамадзяне былой вялікай краіны, па прыродных багаццях якой, напэўна, няма роўных ва ўсім свеце. А дзеці?.. Дзеці, іхні светапогляд, іхняе разуменне маральных каштоўнасцей — гэта люстэркавы адбітак таго, што робім і як жывём мы, дарослыя. І калі дзяржаўныя дзядзькі ездзяць па ўсім свеце з просьбай дапамагчы і не саромеюцца гэтага, дык што ж тады казаць аб іхніх дзецях ці ўнуках, якія бачаць гэта і лічаць нармальнай з'явай?

Мяне вельмі ўразілі словы Марыны, калі яна сказала, што ёй не пашанцавала, бо не трапіла пад чарнобыльскую радыяцыю. Так, гэта жудасная трагедыя цяжэй за ўсё ўдарыла па нашых дзецях. І, магчыма, добра, што дзяцей з раёнаў з павышаным узроўнем радыяцыі вывозяць на аздараўленне за мяжу. Хаця, калі шчыра, неабавязкова цягнуць дзіця за здароўем у тую ж Індыю або на Кубу ў нязвыклы для яго клімат, дзе лячэнне можа абярнуцца поўнай процілегласцю. Аздараўленне можна наладзіць і ў межах нашай былой краіны. Але справа не толькі ў гэтым. Такія рэгулярныя паездкі за мяжу, падарункі спагадлівых замежных дзядзькоў і цётак толькі разбэшчваюць нашых дзяцей, убіваюць у іх свядомасць, што ім нечым абавязаны не толькі бацькі, школа, рэспубліка, але і цэлы свет.

У маёй знаёмай чатырнаццацігадовы пляменнік жыве ў Магілёве. Ён здаровы, нічым не хварэе, але паспеў ужо пабачыць не адну еўрапейскую краіну, куды яго і іншых падлеткаў вазілі з мэтай аздараўлення, як пацярпеўшых ад аварыі. Рабілася гэта не толькі ў час школьных канікулаў. Вучоба, школа ў гэтага хлапчука даўно не на першым і нават не на другім месцы. А інтарэсы і размовы — колькі і чаго падаравалі ў Францыі або ў Германіі, якія падарункі добрыя, а якія маглі б быць і лепшымі, і калі ён зноў туды паедзе.

Гэтаксама і ў Марыніным класе. Тыя з яе аднакласнікаў, хто пабываў за мяжой, звысоку ставяцца да такіх, як Марына, якая ніколі не выязджала за граніцу, не мае модных шмотак і прэстыжнай Барбі. «У нас многія дзяўчынкі ў класе багатыя, а я — бедная, вось мяне і не любіць ніхто»,— сумна гаворыць Марына. І гэта ў дванаццаць гадоў! Божухна! У які час мы жывём!

«Калі ласка, не трэба гаварыць маме і дзядзьку, чаму вы прыходзілі да мяне,— папрасіла на развітанне дзяўчынка.— Не трэба, бо мама, як заўсёды, будзе сварыцца, а дзядзька біць. Наогул, я нікому не патрэбна ні ў школе, ні дома. Прабачце за хлусню.— І дадала ледзь чутна: — А можа, знойдзеце для мяне Барбі, хоць самую маленькую, я аднясу ў школу і пакажу дзяўчынкам, каб ведалі, што і ў мяне ёсць такая лялька. А потым я вам яе вярну... Абавязкова. Паверце мне!»

С. КУЛІНКОВІЧ.

Магілёўская вобласць.

КАЛЯДАЧКІ, НАШЫ НЕЖАНЬКІ

Спаконвечнае жыццё беларускага селяніна мела на працягу года строгую ўпарадкаванасць, у аснове якой было рытмічнае чаргаванне працоўнай дзейнасці і напоўненых глыбокім сэнсам і эмоцыямі свят, гульняў, ігрышчаў. Асабліва маляўнічымі былі зімовыя святкаванні Каляд. Два тыдні калядавання былі перапоўнены рознымі забавамі і гульнямі вясковай моладзі, перш за ўсё той яе часткі, якой надыходзіў час браць шлюб. У іх прымалі ўдзел дзесяткі чалавек як са сваёй, так і з суседніх вёсак. Асабліва пашыраным быў абходзінішаванне калядоўшчыкаў, які атрымаў назву «ваджэнне казы». Нагадаем, што менавіта гэты персанаж славянскай міфалогіі сімвалізаваў сабой дабрабыт і надзейны падмурак сямейнага існавання.

Невялікія групкі моладзі, пераапранутай у старых і цыганоў, вадзілі з сабой «казу», «жорава», «кабылу» і нават «чорта». Калядоўшчыкі абходзілі ўсе двары, віншавалі аднавяскоўцаў са святам, зычылі шчасця, долі, багацця. Пасля абходу вёскі моладзь збіралася ў карчме ці ў хаце, ладзіла вячоркі, вадзіла карагоды, распачынала розныя гульні. Разам з моладдзю на вячоркі прыходзілі і старыя і малыя. У кожнага быў свой занятак. Старыя няспешліва бралі чарку і абменьваліся зычэннямі: «Будзь здароў, кум! Будзь здароў, сват!» А потым бясконцая гульня ў карты: у дурня, у свае казыры, у «чмыха».

Хлопчыкі ў гэты час з задавальненнем гулялі ў «ляскаўку». Яны запрашалі для ўдзелу ў гульні старэнькую бабулю, якая павінна была закрываць вочы таму, каго ляскалі-білі збоку тоўстым расчэпленым лубком, каб гучна ляскала.

Але ж галоўнымі ўдзельнікамі вячорак былі, безумоўна, хлопцы і дзяўчаты. Танцы, гульні, карагоды давалі магчымасць бліжэй прыгледзецца адзін да аднаго, паказаць свае здольнасці, выказаць свае пачуцці. Галоўнай фігурай вячорак быў музыка, якому трэба было іграць на працягу ўсёй ночы. У хаце вірыла: адны прытопвалі нагамі, другія пляскалі рукамі, трэція прыпявалі:

Антон казу вядзець,
Антоніха паганяіць,
Не папала па казе,
Ды па Антонавай назе.
Антон плачыць,
Антоніха скачыць.
Юль-дуль-бра-дуда,
Юль-дуль-юда-ду.

Карагод кружыўся то ў адзін бок, то ў другі, жартоўны прыпеў бясконца паўтараўся, пакуль сіл хапала ў танцораў і ў музыкі. Праз некаторы час танец дапаўняўся гульнявымі элементамі. Абраны ўсімі хлопец хадзіў вакол танцуючых і выбіраў найбольш прывабную дзяўчыну. Моладзь у гэты час спявала жартоўна-рытуальную песню, словы якой тлумачылі ролю хлопца-каралевіча:

Цароў сын, каралевіч
Круг горада ходзіць,
Нявест высматраіць.
— Цароў сын, каралевіч,
Выйдзі сюды ў горад,
Стань, прыбярыся,
Нізка ўкланіся,
З мілай пацалуйся!

Пад апошнія словы песні хлопец падыходзіў да абранай дзяўчыны і цалаваў яе.

Вялікай папулярнасцю сярод вясковых хлопцаў і дзяўчат, якія мелі на мэце стварэнне сям'і, карысталася гульня «Жаніць Бахурку». Бахурка — цэнтральны персанаж гульні — выбіраўся з найбольш рухавых, здольных да гумару і паважаных хлопцаў. На працягу ўсяго вечара ён павінен быў выдумляць розныя гульні, танцы, а ўсе абавязкова слухаліся яго. Бахурку на ўвесь вечар выбіралі нявесту і садзілі іх на кут. А ён ужо потым назначаў нявест усім прысутным хлопцам. У перапынках паміж танцамі хлопцы павінны былі забаўляць дзяўчат загадкамі, казкамі, частаваць арэхамі. Заканчваліся вячоркі пад раніцу яшчэ адной песняй, у якой адначасова гучалі і задаволенасць святочнымі гульнямі, і дасціпны гумар:

А Калядачкі, нашы нежанькі,
А панежылі нашых дзевачак.
Убілі дзевачкі чорны сцежачкі
То на йгрышчанька, то з ігрышчанька.
А з ігрышчанька — на вяселлейка,
А з вяселлейка — па новых сенях,
Паціхусеньку, памалюсеньку,
А каб не пачуў ліхі свёкар,
Каб жа ня сказаў сыну свайму,
Сыну свайму — мужу майму.

Я. КРУК,
кандыдат філалагічных навук.

Ах усяго чацвёра.

Ларыса БАРСУК — асістэнт кафедры эстэтыкі Брэсцкага педінстытута, Наталля ДЗЯМКО, Алена ЧАБАТАР і Святлана КОЗЕЛ — выкладчыцы музыкі у брэсцкай сярэдняй школе № 21. Разам жа — ансамбль «Мілавіца». Падзіва прыгожа і пранікнёна гучаць галасы гэтых улюбёных у песню маладых жанчын як пры выкананні народных песень, так і класікі — твораў Шапэна, Грыга, Шуберта. І тому ансамбль заваёўвае ўсё больш прыхільнікаў у Брэсце і ўсюды, дзе ён прадстаўляе сваё мастацтва.

Фота Э. КАБЯКА.
Белінфарм.

калі збіраюцца разам двое ш мужчын, то гаворка пойдзе пра жанчын. Так — бог ведае. Але калі застаюцца сам-насам некалькі жанчын, то размаўляюць яны (гэта ўжо вопытам праверана)... пра жанчын.

Ёсць у нас такая патрэба — пра сваё жаноцкае пагаварыць без сведак, даверліва, разважліва. Такімі ж даверлівымі бываюць і лісты ў рэдакцыю ад нашых чытачак, зусім маладых жанок, якія перажылі «жах» першай шлюбнай ночы, і ад тых, да каго пастукалася восень, а то і срэбра лягло на галаву. Яны і падказалі нараджэнне новай рубрыкі ў нашым часопісе — «Паміж намі, жанчынамі...» Колькі ёй жыць на старонках — залежыць ад вас, дарагія чытачкі. Пішыце, пытайце, разважайце... Паміж намі.

КАЛІ ПАСТУКАЛАСЯ ВОСЕНЬ

Уявлікім горадзе былыя школьныя сяброўкі сустракаюцца не так часта. Але калі ўжо сустрэнуцца ды прыпыняцца на хвілінку, лічы гадзіну, не меней, прастаяць.

Сваю гадзіну мы з Ларысай адгаварылі, і кожны адчуў патрэбу сустрэцца зноў. Мы ўжо ў такім узросце, калі кажуць, што пастукалася восень. Круці не круці, сумная пара. А ад Ларысы зыходзіў такі аптымізм, такі добры настрой, што мы тут жа дамовіліся сустрэцца ў бліжэйшую нядзелю, запрасіўшы яшчэ адну нашу былую аднакласніцу.

Дзяцінства нам дасталося галаднаватае, ды і юнацтва не скажаш, што бестурботна-шыкоўнае. Рэдкая абноўка ў выглядзе сукенкі са штапелю ці вышытай сваімі рукамі блузкі была святам. Але ж мы не прапусцілі ў той час ніводнага спектакля ў оперным тэатры, які быў нібыта нашым другім домам. Помню, як ні глянеш у сваё маленькае хатняе аконца, а ён, вялікі і прывабны, так і кліча да сябе. Куплялі білеты на галёрку, але другі акт ужо глядзелі, седзячы на самых дарагіх месцах у партэры — галоўнае было ўгледзець свабодныя месцы, а ў перапынку, не марудзячы, заняць іх.

Пра ўсё гэта ўспомнілі пры сустрэчы. І не было, здавалася, асаблівых прычын кожнай з нас скардзіцца на сваё жыццё. Шыкоўнага і зараз не было, але былі сям'я, дзеці, праца па душы, былі і кватэры, якіх не параўнаеш з нашымі былымі паўразвалюхамі.

Але дайшлі да «самага жаночага» і Ала раптам зашмыгала носам: «Старасць праклятая, не ведаю, як вы, а я адчуваю сябе такой старой, аж страшна становіцца». І мне здалося, што пасля гэтага прызнання Ала і сапраўды нібыта на вачах пастарэла.

А Ларыса ўсміхнулася сваёй прывабнай усмешкай, якая тут жа ўпрыгожыла яе твар сімпатычнымі ямачкамі, і сарамліва сказала: «А я, ведаеце, калі іду ўвечары з дачкой па зімовай вуліцы, ніводнай замерзлай лужыны не прапушчу — праеду, як у дзяцінстве. Толькі па баках гляджу, каб людзі не ўгледзелі: не роўны час скажуць, што старая з глузду з'ехала. Я не адчуваю ніякай старасці».

Адна самотна скардзілася, другая не ў лад ёй пасмейвалася. Адна са страхам вымавіла слова «клімакс», другая ў адказ жартаўліва сказала: «Вось і добра. Не трэба кожны месяц мучыцца «жаночымі справамі...»

І самае цікавае было тое, што ніводная з нас яшчэ не зведала ў той час гэтага самага жудаснага «клімаксу». Але адна ўжо жыла ў жахлівым чаканні, што пройдзе год—два і гэтая сумная сустрэча адбудзецца. А другая аптымістычна верыла, што ў кожнай пары чалавечага жыцця свае радасці. І ў чалавечай восені — таксама. Толькі б не хваробы!..

Аднойчы трапілася мне ў рукі кніга, дзе аўтар-урач звяртаў увагу менавіта на восеньскую пару ў жыцці жанчыны. Не скажу, што я зведала нейкі аптымізм, калі чытала, якія непрыемнасці чакаюць кожную з нас — вельмі ж многа там было пра «старэнне арганізма», «дрэннае адчуванне», «дэпрэсіі», хваробы, пра кіданне ў жар, якое расцягваецца іншы раз на гады.

...Не так даўно мы сустрэліся з Ларысай зноў. Гэтай прыгожай жанчыне можна было пазайздросціць: стройная, рухавая, у адзенні падкрэслена яе жаночая прывабнасць. Аказалася, што яна таксама чытала гэтую кнігу. Але, аптымістка па натуры, яна ўгледзела ў ёй не сумны бок, пералік цяжкасцей і «катастроф», якія рыхтуе нам «восеньская пара». Яна прыняла інфармацыю для роздуму: за другой маладосцю прыйдзе маладосць трэцяя. Маладосць, не старасць! Але трэба яе сустрэць, як чалавеку мудраму, з жыццёвым вопытам, з ведамі аб тых працэсах, якія працякаюць у нашым арганізме. Не рабіць трагедый, сустрэць «залатую восень» з прыстойнасцю, а то і з гумарам.

Кажуць, да адзінокіх людзей, як да адзінокіх дрэў, восень прыходзіць раней. А ў маёй былой школьнай сяброўкі няма адзіноты. Адчуваючы сябе ў пару трэцяй маладосці прывабнай, да таго ж каханай, яна багатая яшчэ і новымі пачуццямі: клопатамі маці дарослых дачкі і сына, клопатамі бабулі (хаця ў дачыненні да Ларысы гэтае слова гучыць мяккім гумарам).

І Ала таксама дарэмна «памірала» заўчасна ад адной толькі думкі пра «восень». Але яе жахі зрабілі сваю справу: яна і сапраўды больш хваравітая, больш у яе «бабульчынай» паўнаты. Год восем назад яна прызналася, што адчувае сябе старой. І, здаецца, сама прывыкла да гэтага.

Не, жанчына павінна (і можа!) у любую пару заставацца жанчынай. Як добра, калі яна мае ўпэўненасць, а блізкія людзі падтрымліваюць яе ў гэтым. «Мамачка, ты ў мяне самая маладая і прыгожая»,— кажа мне дачка. Можа, яна нават і не разумее, якія мае жыццёвыя сілы яна абуджае. «Прывітанне, мая каханая на першым курсе!» — кажа мне пры сустрэчы былы аднакурснік. Так, ён таксама не першай маладосці, але вяртае мяне (і сябе таксама) да тых далёкіх дзён без суму. Мы, жартуючы, абодва скідваем цяжар гадоў.

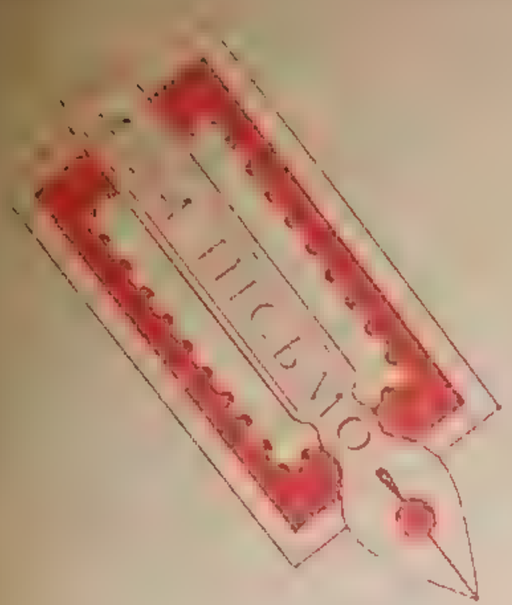
І двойчы шчаслівай павінна быць жанчына, якая застаецца ў пару восені з каханым чалавекам, з якім пражыта доўгае жыццё. На жаль, некаторыя, маючы гэтае шчасце, забываюць, чым яны валодаюць. Прызвычаіліся.

Дарагая мая чытачка, сяброўка, да якой пастукалася жыццёвая восень! Устань раніцай і скажы, што ты жывеш у добрую пару восеньскай маладосці; што ты поўная творчай мудрасці; што ты чалавек, патрэбны сваім родным, блізкім, знаёмым; што ты многае яшчэ можаш. Я так і раблю. А яшчэ я абавязкова навучу сваю дачку не баяцца восені, калі лістапад, а потым і снегапад пастукаецца і да яе. Сёння я ведаю, што аб гэтай жыццёвай пары жанчына павінна думаць без жаху, але рыхтавацца да яе яшчэ з першай маладосці: звязаць свой жыццёвы лёс з каханым чалавекам, знайсці працу, якая прыносіць задавальненне, не шкадаваць часу на сябе (тут і маска для твару, і ўменне папоўніць гардэроб, і гімнастыка).

Восень — яна немінучая. Яна пастукалася або пастукаецца да вас. Верце, што яна можа быць прыгожай. Для кожнай з нас.

Чытаю вершы Фета, Броўкі, Грахоўскага. Яны пра каханне. Сапраўднае, праз гады. І напісаны яны людзьмі сталымі. Што ж, значыць, і каханне для нас не адышло, яно стала глыбейшым, мудрэйшым, больш залатым...

Э. КАСТРОВА.



УСІМ НІЗКІ ПАКЛОН

Летась у часопісе № 7—8 была змешчана наша просьба аб дапамозе хворай дачцэ. Мы атрымалі каля 250 пісьмаў. Чыталі іх і плакалі: колькі ўсё ж у нас добрых людзей! Нізкі паклон усім вам, дарагія! Будзем жа дапамагаць адзін аднаму, толькі так выжывем.

З павагай сям'я СІЛЕВІЧ.
Кіраваградская вобласць.

СТАРЫ ФОТАЗДЫМАК

Добры дзень, паважаная рэдакцыя! Вельмі прашу, надрукуйце ў часопісе гэты фотаздымак даваенных гадоў. Магчыма, адгукнецца той, каму гэты здымак вельмі дарагі, успомніць роднага і блізкага чалавека.

Пасля смерці маёй мамы, якая жыла ў г. Жодзіна Мінскай вобласці, у яе архіве быў і вось гэты здымак мілай і прыгожай дзяўчыны. Ніхто з нашых сваякоў не ведае, хто гэта мог быць. Я толькі памятаю, калі была маленькая, мама казала, што на гэтым здымку нявеста бацькавага брата, які не вярнуўся з вайны. Мама вельмі берагла гэты фотаздымак і заўсёды глядзела на яго са скрухай.

Вядома, у наш цяжкі і люты час гэты здымак можа падацца дробяззю, пра якую і пісаць не варта. Але, магчыма, дзесьці жыве гэта прыгожая дзяўчына — цяпер ужо бабуля і прабабуля, і ў яе ёсць дзеці, унукі, сваякі і знаёмыя, для якіх гэты здымак будзе дарагім і патрэбным. Магчыма, ён трапіць у чый-небудзь сямейны альбом.

З павагаю

М. САШУНОВА,
г. Чэлябінск.

І РАДУЕЦЦА ДУША

Кожную суботу вязуць аўтобусы сотні такіх гараджан, як я, у вёскі, да бацькоў. Едуць хто куды. А я дык у Вялікую Вусу, што на Уздзеншчыне.

Чаго толькі не ўспомніш і чаго не перадумаеш за дарогу! Усё такое роднае, блізкае. І радуецца душа, што не стала мая вёсачка бесперспектыўнай, а, наадварот, разбудавалася, памаладзела. Яшчэ гадоў сем назад, напэўна, хат з пяць стаяла з забітымі вокнамі. А зараз — люба паглядзець. Вуліцы асфальтаваныя, хаты ўсе пашаляваныя, пафарбаваныя. Толькі ў мінулым годзе чатыры маладыя сям'і справілі навасе лле. І не прыезджыя, а свае, вясковыя хлопцы і дзяўчаты застаюцца працаваць у родным калгасе.

Працавітыя і прыветныя людзі тут жывуць. Трымаюць усялякую жыўнасць, бо купляць у магазіне малако ці мяса лічыцца непрыстойным. Гэта толькі гультаі так робяць. Шмат хто з гаспадароў трымае па дзве-тры каровы, па некалькі вепрукоў. Затое хапае і для сябе, і для такіх вось «гараджан», як я...

Узяць хоць бы сям'ю Івана Іванавіча Шыбко. Сам гаспадар — адзін з лепшых механізатараў у калгасе. Жонка Валянціна Восіпаўна — добрая даярка. На ферме працуе ўжо дваццаць гадоў. Старэйшы сын Ігар паспрабаваў сваё шчасце ў горадзе, але затрымаўся там нядоўга. Уладкаваўся ў калгасе шафёрам, ажаніўся. Жонка Валянціна — загадчыца малочнатаварнай фермы. Яны такі дом адбудавалі сабе побач з бацькоўскім — вачэй не адвесці.

Малодшы сын Івана Іванавіча зараз служыць у войску, але таксама марыць вярнуцца ў родную вёску. Дачка Юля вучыцца пакуль што ў школе. Але яна першая матчына памочніца і на ферме, і на агародзе...

«Хто працуе, той і мае»,— любяць паўтараць мае аднавяскоўцы. Ды так яно і ёсць. Завіхаюцца і на ферме, і ў полі, і на ўласным падворку. А ў хату зойдзеш — чысціня, парадак, не горш, чым у горадзе. І прыходзіць заўсёды ў галаву думка: усім бы нам такую свядомасць мець і такія адносіны да працы. Тады не прыйшлося б прасіць дапамогі за мяжой...

Вось і мяркую, што мала мы пішам і расказваем аб працавітых вяскоўцах, на чыіх плячах, здаецца, увесь свет трымаецца. Можа гэта і высакавата сказана, але праўда.

Ганна ЕРАШОВА,
выхавальніца дзіцячага сада
№ 334, г. Мінск.

І ЎСЁ-ТАКІ ЖЫЦЦЁ ЦУДОЎНАЕ

Паважаная «Работніца і сялянка», у адным з тваіх нумароў прачытала пісьмо «Бяда мая — маё каханне». Вядома, вельмі балюча чытаць. У споведзі гэтай жанчыны я пазнала сябе.

Маё каханне — таксама мая бяда. Пачалася гэтая гісторыя дзевяць гадоў назад. Тады я была замужам, у нас падрастаў сын. Аднойчы ў наш дом прыйшоў мужчына — высокі і прыгожы... І я ўжо не памятаю, калі наступіў той момант, калі я закахалася (ён быў частым нашым госцем). Здавалася, што да мяне прыйшло сапраўднае шчасце. Але гады ішлі, я бачыла, што пачуцці лакідаюць яго. Тое, што для мяне было каханнем, для яго — кароткачасовым захапленнем. Тут і пачаліся мае пакуты. Не сустракаліся мы па паўгода. Былі моманты, калі я яго кідала, супакойвалася, але ён знаходзіў мяне, заваёўваў і знікаў са спакойнай душою. Пачуцці перамагалі, яны былі мацней за мае развагі.

Цяпер я разумею, мая памылка была ў тым, што нельга засяроджвацца толькі на аб'екце свайго кахання. Гэта ўсё часовае і адыходзячае. Ёсць рэчы больш каштоўныя і вечныя.

Што такое чалавек! Для чаго ён жыве! Трэба глыбока пранікнуць у свет гэтых пытанняў. І калі пачынаеш адкрываць гэты свет для сябе, пакуты і каханне адступаюць.

Хто будзе гэта адмаўляць! Жанчыне трэба ўмець быць вышэй за ўсе жыццёвыя нягоды. Не паддавацца эмоцыям, не шкадаваць сябе. Употай ад каханага ўдасканальвайцеся. І наступіць дзень, калі вы станеце іншаю, мудраю і дужаю. Тады з'явіцца прасвятленне і ў каханага.

Для прыстойнага існавання чалавеку неабходна чыстая энергія. Крыніца чыстай энергіі — гэта духоўнасць. Але мы нярэдка памыляемся ў сваіх пошуках. Энергію чэрпаем брудную. Яна і ёсць крыніца ўсіх нашых бед.

Вы скажаце, лёгка раіць. Так, адным днём, адным месяцам гэта ўсё не прыходзіць. Праходзяць гады, перш чым знойдзеш сябе.

Я вельмі люблю музыку, адзіноту, люблю вязаць, шыць, танцаваць. Цяпер не замужам.

Мне было вельмі балюча. Балюча і цяпер, калі даведваюся, што я ў свайго каханага не адна. І ўсё-такі жыццё цудоўнае!

Людміла Т.

ВАМ ДАЯРКІ ПАТРЭБНЫ?

Родам я з Гродзеншчыны, але па волі лёсу апынулася ў Кіраўскай вобласці. Развялася з мужам і засталася тут зусім адна. Вельмі хачу вярнуцца на радзіму, у родную Беларусь.

Сама я — даярка, праца з жывёлай — маё прызванне, вельмі люблю вёску. Ведаю, што ў сельскай мясцовасці не хапае рабочых рук, таму і звяртаюся да тых, хто можа мне дапамагчы. Калі ласка, напішыце, можа, ёсць у Беларусі гаспадаркі, якія маюць патрэбу ў вопытных даярках. Згодна паехаць у любы калгас або саўгас. Адзінае, што патрэбна — жыллё.

Аб сабе: мне 36 гадоў, разведзеная, дзяцей не маю. З нецярпеннем буду чакаць вашых прапаноў, мае дарагія землякі!

Людміла КОЛАСАВА.
Мой адрас: 613323. Кіраўская вобл., Верхашыжамскі р-н, в. Зоніха.

ХТО ДАПАМОЖА?

Магчыма, знойдзецца чалавек, які мне дапаможа. Не сабе прашу, для дзяцей.

Кожны раз перад пачаткам навучальнага года дзецям выдаюць падручнікі, то маім чамусьці заўсёды не хапае. Вось і цяпер няма беларускай мовы для 4-га і для 6-га класаў. Калі пойдуць у каго папрасіць, то ці маці не дазваляе, то «я з табою не сябрую і не дам кніжку». Вось гэткія справы.

У мяне дзве дзяўчынкі, гадуюцца без бацькі, я вельмі прашу дапамагчы ім. Мой адрас: 211427. Віцебская вобл., Полацкі р-н, п/а Адамова, ЯСІНСКАЙ Вользе Панцілімаўне.

ЮРЫДЫЧНАЯ КАНСУЛЬТАЦЫЯ

ТЫМ, ХТО НЕ ПРАЦУЕ

«Я пакуль не працую. Хутка стану маці. Дзе павінны выплачваць мне дапамогу па цяжарнасці і родах!

Н. ЛЕБЕДЗЕВА,
г. Магілёў».

Дапамога па часовай непрацаздольнасці, уключаючы і дапамогу па цяжарнасці і родах, выдаецца, калі права на яе атрыманне наступіла ў перыяд работы. Тым, хто не працуе, яна выдаецца органамі дзяржаўнай службы занятасці пры ўмове, што гэтыя грамадзяне зарэгістраваны ў іх у якасці беспрацоўных і маюць права на атрыманне дапамогі па беспрацоўю.

Выплачваецца такая дапамога пасля прад'яўлення бальнічнага лістка, выдадзенага лячэбна-прафілактычнай установай.

Такое правіла ўстаноўлена пастановай прэзідыума савета Федэрацыі прафсаюзаў Рэспублікі Беларусь ад 26 снежня 1991 г. «Аб парадку выплаты дапамог па часовай непрацаздольнасці, цяжарнасці і родах грамадзянам, якія маюць права на атрыманне дапамогі па беспрацоўю і стыпендый».

М. УХВАНАЎ,
юрыст.

БАЦЬКІ АБАВЯЗАНЫ...

У сям'і, як і наогул у жыцці, правоў без абавязкаў не бывае. Артыкул 62 Кодэкса аб шлюбе і сям'і Рэспублікі Беларусь гаворыць, што бацькі абавязаны выхоўваць сваіх дзяцей, клапаціцца аб іх здароўі, фізічным, духоўным і маральным развіцці, навучанні, рыхтаваць да грамадска карыснай працы, выхоўваць вартымі членамі грамадства. У законе ад 29 кастрычніка 1991 г. «Аб адукацыі ў Рэспубліцы Беларусь» яшчэ раз пацвярджаецца гэта. Не вызваляюцца бацькі ад адказнасці за выхаванне сваіх дзяцей і пры часовым расстанні з імі, напрыклад, калі па нейкіх прычынах дзіця выхоўваюць сваякі або пры асобным пражыванні ад дзяцей пасля скасавання шлюбу.

За невыкананне абавязкаў па выхаванню дзяцей бацькі нясуць адказнасць перад законам. Суровая мера ў гэтых адносінах прадугледжана артыкулам 70 Кодэкса аб шлюбе і сям'і нашай рэспублікі. Ён дазваляе суду пазбаўляць бацькоў або аднаго з іх бацькоўскіх правоў, калі ў судовым пасяджэнні будзе ўстаноўлена, што яны ўхіляюцца ад выканання сваіх абавязкаў па выхаванню: адмаўляюцца без уважлівых прычын узяць дзіця з радзільнага дому і іншых дзіцячых лячэбна-прафілактычных і вучэбна-выхаваўчых устаноў; злоўжываюць сваімі бацькоўскімі правамі; жорстка абыходзяцца з дзецьмі; аказваюць шкодны ўплыў на іх сваімі амаральнымі антыграмадскімі паводзінамі; хранічныя алкаголікі або наркаманы.

Тыя, хто пазбаўлены бацькоўскіх правоў, губляюць і права на спадчыну, спагнанне з дзяцей аліментаў, калі самі непрацаздольныя і маюць патрэбу ў дапамозе. А вось з іх саміх аліменты спаганяюцца на агульных падставах.

Аднак пазбаўленне бацькоўскіх правоў — не канчатковы прыгавор. Дзверы перад асобамі, пазбаўленымі такіх правоў, застаюцца адчыненымі. Закон напамінае: адумайцеся, забудзьце мінулае, вазьміце сябе ў рукі і вам вернуць вашых дзяцей.

Менавіта на гэта накіраваны артыкулы 75 і 76 таго ж Кодэкса. Па-першае, па просьбе бацькоў, пазбаўленых бацькоўскіх правоў, органы апекі і папячыцельства могуць дазволіць ім сустракацца з дзецьмі, зразумела, калі такія сустрэчы не аказваюць на дзяцей шкоднага ўплыву. Больш таго, закон дапускае аднаўленне ў бацькоўскіх правах, калі гэтага патрабуюць інтарэсы дзяцей, а дзеці не ўсыноўлены (пасля ўсынаўлення позна), і калі адпалі прычыны, якія былі падставаю для пазбаўлення правоў. У прыватнасці, калі бацька або маці змянілі свае паводзіны і адноўлены сувязь і давер паміж імі і дзіцём.

Бацькі абавязаны ўтрымліваць сваіх непаўналетніх і непрацаздольных паўналетніх дзяцей, якія маюць патрэбу ў дапамозе. У выпадку адмаўлення з такіх бацькоў спаганяюцца па суду аліменты. Калі ж бацькі злосна ўхіляюцца ад аплаты аліментаў, яны прыцягваюцца да крымінальнай адказнасці паводле артыкула 120 Крымінальнага кодэкса Беларусі, які прадугледжвае пакаранне да двух гадоў пазбаўлення волі.

Дарэчы, ёсць яшчэ адна норма — артыкул 205 таго ж Крымінальнага кодэкса. У выпадку ўцягнення бацькамі непаўналетніх дзяцей у злачынную дзейнасць, у п'янства, папрашайніцтва, прастытуцыю, азартныя гульні, а таксама скарыстання іх з мэтай паразітычнага існавання прадугледжана пакаранне ў выглядзе пазбаўлення волі тэрмінам да пяці гадоў. Цяпер, калі ў рэспубліцы расце злачыннасць, у тым ліку і сярод падлеткаў з-за недагляду многіх бацькоў, гэтая норма служыць сур'ёзнай перасцярогай.

Адказваюць бацькі і за шкоду, прынесеную непаўналетнім (тым, хто не дасягнуў пятнаццаці гадоў), калі ў гэтым ёсць іхняя віна: дрэнна выхоўвалі, не наглядалі за паводзінамі дзяцей.

Непаўналетні ва ўзросце ад пятнаццаці да васемнаццаці гадоў адказвае за зробленую ім шкоду сам на агульных падставах. Але калі ў яго няма маёмасці або заробку, дастатковага для пакрыцця нанесеных ім страт, то раскашэльваюцца за яго таксама бацькі.

М. УХВАНАЎ,
юрыст.

ПОМОЖЕМ

Все дорожает не по дням, а по часам. В десятки раз подорожали бумага, типографские и почтовые услуги. Поэтому подорожали и объявления.

Итак, объявления частным лицам, в том числе и о знакомстве, поиске друзей теперь стоят 30 рублей за строку из 30 букв. Исходя из этого и составляйте их тексты. Вложитесь в 5 строк — уплатите 150 рублей, растяните текст до 10 строк — готовьте 300 рублей. Можем опубликовать и адрес, по которому вам напишут те, кто откликнется на ваше объявление, но это стоит дополнительно 100 рублей. Можем вместе с объявлением опубликовать даже ваш портрет, за который дополнительная плата 200 рублей.

Для предприятий и организаций такая же строка объявлений стоит 60 рублей. Цена цветной рекламы (на обложке) — договорная.

Указанные суммы следует переводить по адресу: Минск, Белпромстройбанк, р/с «Работніцы і сялянкі» 609672, код 153001369. Чтобы получить адрес абонента, которым вас заинтересовал, на тот же счет нужно перевести 25 рублей. Квитанцию о переводе вместе с текстом объявления или письмом о получении адреса присылайте, пожалуйста, в редакцию: 220041, Минск, пр. Ф. Скорины, 77. И не забудьте при этом о конверте с марками и своим обратным адресом.

047. Белоруска 45 лет, образование высшее, вдова, двое детей, живем в Минской области, жильем и материально обеспечена. Надеюсь встретить порядочного, умного и надежного человека в возрасте до 50 лет. Жду писем. Адрес в редакции. Т. В.

048. Тамара 22 лет, рост 170, симпатичная, стройная шатенка. Образование среднее специальное, студентка-заочница одного из минских институтов. Замужем не была, не пью, не курю. Ищу мужа в возрасте 22—36, ростом 170—186, без вредных привычек, ранее не состоявшего в браке, материально обеспеченного, с жильем в Минске, Москве или Краснодаре. Буду верной и любящей женой.

049. Если вы житель Беларуси, очень одинокий, желаете жить в деревне, любите заниматься сельским хозяйством и вам от 38 до 42 лет,— отзовитесь! От вас требуется немногое — будьте порядочным! Мне 38, рост 170, неполная, учительница, воспитываю малолетнего сына, материально и жильем обеспечена.

050. Мне 45, рост 156, стройная, характер спокойный, интересы разносторонние. Разведена, есть сын 7 лет, жильем обеспечена в Могилевской обл. Считаю, что для женщины главное быть хорошей матерью и хорошей женой. В мужчине ценю надежность, порядочность, трудолюбие. Тех, кто увлекается алкоголем, ищет домработницу или квартиру, прошу не писать.

051. Вдова 50 лет, рост 160, спортивного телосложения. Имею дочь 13 лет. Хочу познакомиться с мужчиной 50—56 лет, материально обеспеченным, не пьющим, с целью создания семьи. Жилплощадь имею в Брестской области.

052. Девушка 24 лет, рост 157, замужем не была, живу в Барановичах. Хотела бы познакомиться с серьезным, самостоятельным молодым человеком без вредных привычек в возрасте 24—28 лет. Преклоняюсь перед трудолюбием и благородством.

053. Минчанин, 28/176, образование высшее, в остальном — обыкновенный, наверное, как и тысячи других, не лишен недостатков. Буду рад познакомиться с девушкой, живущей или работающей в Минске, желательно с высшим образованием и желающей создать хорошую семью.

054. Мне 25, замужем не была, излишне скромная, даже стыдливая, но не безобразная. Умею шить, вязать, готовить, люблю детей, в знакомой компании веселая, в незнакомой — теряюсь, трудно знакомлюсь, хотя и хотела бы познакомиться с добрым, порядочным человеком. Ольга. Самарская область.

055. По характеру добрая, внешность обыкновенная, здоровье нормальное (54, 155, 62), материально обеспечена, дети взрослые, живут отдельно. Хочу познакомиться с порядочным, трудолюбивым мужчиной лет 50—60, согласным на переезд в Брестскую область.

056. Надеюсь на встречу с порядочным человеком лет 40—45, верным, надежным, без вредных привычек, любящим детей. О себе: белоруска, живу в Вологде, материально и жильем обеспечена, но согласна на переезд в Беларусь. 38 лет, рост 167, образование высшее, замужем не была, детей нет. Жизнерадостна, коммуникабельна, хорошо готовлю, вяжу.

057. Вдова 52 лет, рост 155, белоруска, целитель, внешность обыкновенная, образование высшее. Дети взрослые. Нет той работы, которую я не умею делать. Буду рада общению с одиноким, непьющим человеком моего возраста. Из любопытства прошу не писать; г. Бобруйск.

058. Мне 24. Судьба так сложилась, что я осталась одна с двумя детьми (3 и 2 года). Муж, отец детей, жестоко надругался над моими чувствами. И вот мы одни без крыши над головой. Если есть на земле человек (женщина, мужчина, бабушка или дедушка), который приютит нас, поддержит в трудный миг, от-

ДРУГ ДРУГУ

зовусь. Умею шить, вязать, люблю домоводство. Педагог из Гродненской области.

059. 38 лет, рост 170, вес 85. Вдова. Сыну 14 лет. Работаю на заводе, добрая, со спокойным характером. Откликнись, добрый, трудолюбивый мужчина соответствующего возраста с ребенком (желательно девочкой), которому стану матерью. Или одинокий, который стал бы отцом моему сыну. Жильем и материально обеспечены. Людмила. Гродненская обл.

060. Ступил на порог родного дома после службы в армии, мама спросила: «А ты слышал, что твоя выходит замуж?» И цветы, которые вез любимой, упали на пол. Девчонки, ну почему вы стали такими? Дима, 22 года, рост 186, внешность отличная. Студент института. Жду письма (если можно, с фото) от девушки до 24 лет.

061. Симпатичная девчонка 16 лет из Гродненской области хочет найти друзей. Парень, если ты порядочный, не пьяница, с чувством юмора, твой возраст 17—21, рост 178 — пиши! И фото желательно. Девчонки, если вам некому высказаться, надоело одиночество, тоже пишите. Отвечу всем. Марина.

062. Буду благодарна судьбе если встречу надежного спутника жизни. Мне 53, среднего роста, стройная, добрая. Детей нет. Согласна на переезд. Жду серьезное письмо; г. Брест.

063. Обыкновенная русская женщина 51 года, рост 167, стройная. Имею двух сыновей, живущих самостоятельно. Жильем обеспечена в г. Чите. Остаток жизни хочу прожить с добрым, заботливым, физически здоровым, хозяйственным мужчиной до 60 лет, желательно жителем сельской местности. Национальность значения не имеет.

064. Мне 55. Вдова. Обыкновенная. Могу быть женой или просто хозяйкой, сиделкой у больного или досматривать старого человека. Есть большая квартира в Мурманской области. В Минске жилья нет, а переезд исключается.

065. Вдова 47 лет, рост 165, нормального телосложения, образование высшее педагогическое, добрая, хорошая хозяйка. Живу в Гродненской области отдельно от сына, материально и жильем обеспечена. Буду рада знакомству с добрым, непьющим мужчиной до 55 лет.

066. Минчанин 39 лет, рост 165, воспитываю сына 11 лет. Жильем обеспечен. Хочу создать семью с доброй и не слишком требовательной женщиной до 46 лет.

067. Хочу разделить одиночество с честным, работящим мужчиной любой национальности в возрасте 40—52 лет, ростом не ниже 172 см. Мне 42, рост 164, стройная, скромная, надежная, люблю домашний уют, готовить, вязать, шить. Горожанка, но имею приусадебный участок в г. Альметьевске.

068. Доброта, порядочность, надежность — основные черты моего характера. Мне 45, рост 168. Минчанка. По гороскопу — Дева. Внешность обыкновенная. Буду рада знакомству с добрым, серьезным мужчиной, уставшим от одиночества, 45—55 лет. Г. Н.

069. Очень устала от одиночества. Блондинка 40 лет, рост 154, воспитываю 2 детей, хотела бы познакомиться с мужчиной до 50 лет. Люди не ангелы, в каждом есть и хорошее, и плохое, а потому у меня нет особых требований к избраннику, лишь бы был ласковым, добросердечным, любящим детей. Новочебоксарск.

070. Хотела бы встретить человека не старше 30 лет, желающего создать крепкую семью, любящего детей. Мне 20 лет, рост 172, не замужем, детей нет. Отвечу на письмо с фотографией. Светлана. Челябинская обл.

071. Мне 22 года, разведена, воспитываю 2-летнюю дочь. Надеюсь встретить доброго, надежного, непьющего мужчину 28—35 лет, не ниже 170 см, который хотел бы создать дружную семью, желательно обеспеченного жильем. Согласна на переезд из Керчи.

072. Верю, что ты где-то рядом, милая, хорошая, надеюсь, что приедешь ко мне. Даже если у тебя ребенок, но тебе не больше 23 — ты моя судьба. Мне 24, рост 184, не пью, очень люблю детей, по дому могу делать все, живу на селе в Минской области, но в жизни однажды не повезло, разведен. Напиши мне и пришли фото. Максим.

073. Гомельчанка 37 лет, рост 168, разведена, живу с годовалым сыном. Скромная, спокойная, равнодушная к спиртному. Буду рада знакомству с добропорядочным, трудолюбивым мужчиной, можно с детьми, образование значения не имеет. Марина.

074. Людмила из Гродненской области, 28/164. Сыну 6 лет, разведена. Привлекательная голубоглазая брюнетка, характер уравновешенный, жилплощадью обеспечена. С целью создания семьи познакомлюсь с обеспеченным мужчиной до 35 лет.

075. Исполнилось 38, рост 158, внешность обыкновенная, по натуре — оптимистка, воспитываю дочь 9 лет. Образование высшее агрономическое, интересы разносторонние. В мужчинах ценю волю, ум, деловые качества, доброту, порядочность и уважение к женщине. Дети избранника не помеха, а даже желательны. Возраст от 40 до 47 лет.

076. Минчанин 20 лет, работаю, не пью, не курю, душой хороший человек, но болею эпилепсией. Лекарства помогают, приступы слабые. Желаю познакомиться с хорошей девушкой.

077. Стройная, симпатичная брюнетка 20 лет, рост 170, разведена, воспитываю сына 1,5 года, работаю парикмахером, живу у родителей в Молодечненском районе, материально обеспечена. Надеюсь встретить доброго мужчину до 30 лет, который стал бы отцом моему сынишке. Согласна на переезд.

078. Вдова, 57 лет, рост 167, приятной внешности и хорошего телосложения хочет познакомиться с одиноким мужчиной не старше 62, ростом не ниже 170, не злоупотребляющим алкоголем, любящим труд на земле, животных и технику. Живу в Рязани, в отдельной квартире с дочерью 26 лет, врач, но уже на пенсии.

079. Прожито 43, рост 161, вес 64. Живу в сельской местности. Разведена. В прошлом году погибла взрослая дочь. Одиночество невыносимо. Надеюсь встретить надежного, верного спутника жизни в возрасте до 47 лет, воспитывающего девочку. Постараюсь быть для обоих родной и близкой. Надеюсь на переезд ко мне — в Минскую обл.

080. Приглашаю стать мне любимой женой одинокую женщину до 56 лет, добрую, хозяйственную, согласную переехать в станицу Краснодарского края, в свой дом к русскому трудолюбивому мужчине 54 лет, по гороскопу Дева, равнодушному к спиртному, надежному, хозяйственному, уставшему от всех проблем.

081. Сестре 36 лет, воспитывает мальчика 14 лет и девочку — 4 года. Муж погиб. Семья живет в сельской местности, свой дом, хозяйство большое. Может, найдется такой же одинокий мужчина подходящего возраста, любящий работать на земле и согласный переехать к ней в Могилевскую область.

082. Жительница Подмосковья, Близнецы, 19 лет, брюнетка с голубыми глазами, 170/63, образование среднее, работаю, живу с родителями в большой квартире. Люблю кулинарию, книги, танцы. Буду ждать письма от веселого симпатичного парня 20—24 лет.

083. Приглашаю для знакомства доброго, порядочного, трудолюбивого мужчину, отца-одиночку, можно и с двоими детьми, который полюбит моего ребенка, а я разделю его заботы. Мне 39, рост 164, спокойная, внешность обыкновенная, образование музыкально-педагогическое. Овен. Сыну 12 лет. Живем в городе Могилевской обл. Жильем и материально обеспечены. Елена.

084. Разменял 46-й, рост 165, среднего телосложения, работаю, не пью, не курю, по характеру добрый и, говорят, привлекательный. Разведен. Если отзовется красивая добрая женщина, по возрасту моложе меня, не склонная к полноте, подарю ей свою доброту и радость, дети помехой не будут, хотя желал бы и общего ребенка. Могилевская обл.

085. Хотелось бы познакомиться с мужчиной до 57 лет, добрым, порядочным, желающим устроить свою жизнь в сельской местности. Мне 47, среднего роста, худощава, уравновешенна. ИТР, жильем и материально обеспечена. Взрослая дочь живет отдельно. Людмила. Минская обл.

086. Русская, привлекательная блондинка, 41 год, 164/72, образование среднее специальное, по гороскопу Близнецы. Разведена. Сын взрослый, живет отдельно. Ищу самостоятельного мужчину до 45 лет, трудолюбивого, желательно не курящего. Писать: 301620. Тульская обл., г. Венёв, до востребования предъявителю паспорта VII-ТН № 561090.

087. Если вы не придаете большого значения недостаткам внешности и у вас тоже имеются проблемы, мешающие вам найти спутника жизни, напишите мне. Предпочтение, возможно, отдам девушке с потерей зрения. Мне 25, рост 177, рабочий, физически здоров, но имею небольшой изъян внешности. Владимир, Башкортостан.

088. Овдовела в 1990-м. Мне 50 лет, рост 160, вес 68, добрая, уравновешенная, веселая, люблю семейный уют, 30 лет отработала медсестрой. Жильем и материально обеспечена. Очень хотелось бы встретить человека доброй души, без вредных привычек, не старше 55 лет. Надежда. Иркутская обл.

089. Мне 34, рост 160, сыну — 14, горожанка, жильем обеспечена, работаю на заводе. Познакомлюсь с мужчиной 34—40 лет, непьющим. На переезд не согласна. Галина. Московская обл.

090. Гомельчанка 27 лет с высшим образованием, стройная, голубоглазая, чуткая и ранимая, работает с детьми, живет с матерью и сестрой, хочет найти верного человека 24—38 лет для создания семьи, отдаст предпочтение священнослужителю, студенту духовного заведения или просто человеку надежному, доброму, мудрому. Ирина.

091. Надеюсь встретить доброго, непьющего мужчину в возрасте 40—48 лет, ростом не ниже 170 см. Ценю в мужчине прямоту, щедрость души. О себе: вдова 40 лет, рост 162, русская, воспитываю трех дочек — 16, 13, 10 лет. Все умею делать сама. Материально и жильем обеспечена. Кокчетавская обл.

092. Девушка 22 лет мечтает встретить надежного человека для создания семьи не старше 32 лет, без детей, горожанина. О себе: рост 160, образование среднее специальное, живу в Гомеле.

093. Вдова 47 лет, рост 168, белоруска, приятной внешности, скромная, спокойная, имею двоих взрослых детей. Хотелось бы познакомиться с порядочным мужчиной 43—53 лет, не склонным к спиртному. Галина из Гомельской обл.

094. Минчанин, вдовец 50 лет, 170/65, без вредных привычек, материально и жильем обеспечен, замужняя дочь живет отдельно, хотел бы обрести семейное счастье с доброй женщиной 42—48 лет (можно с детьми), проживающей в Минске или Минском районе.

095. Светлая шатенка 25 лет, рост 170, незамужняя, детей нет, живет в Евпатории и ждет писем от одинокого мужчины с серьезными намерениями, не злоупотребляющего спиртным.

097. Минчанин, 50/190/90, дизайнер, Овен, симпатичный, добрый, энергичный, рад познакомиться с одинокой женщиной до 35 лет, стройной, симпатичной, доброй, хозяйственной, желающей иметь детей. Ответит на письмо с фотографией, которую вернет.

098. В это неспокойное время хотелось бы иметь рядом единомышленника, надежного друга, соответствующего возраста, славянина. Мне 56, рост 162, белоруска, в прошлом педагог. Люблю порядок, уют и работу на даче. Витебчанка.

Мал. Н. ГРАМЫКА.

Даір СЛАЎКОВІЧ

Пяшталёначка

Настачка сустрэла паштальёнку каля брамкі. Павіталася. Газету ўзяла.

Паштальёнка выцерла далонню ўзмакрэлы лоб.

— Цётка Марына, вам цяжка сумку насіць!

— Ды ўжо ж, нялёгка.

— А чаму гэтулькі часопісаў ды газет у вас!

— Людзі многа выпісваюць. Шмат чытаюць. Больш ведаць хочуць.

— Можна, я вам памагаць буду!

— Чым жа ты мне, дачушка, паможаш! Сумка цяжкая, не для тваіх плечак.

— Я па вуліцы пайду разам з вамі. Вы ў адзін дом часопіс ці газету, я ў другі. Скончым хутчэй, і вам лягчэй будзе...

І пайшлі яны разам. Цётка Марына ў адзін дом, Настачка — у другі.

За паўгадзіны ўвесь пасёлак абышлі. Хутка, добра. Адна бяда: у трох дамах паштовыя скрынкі аказаліся высока. Настачка не змагла да іх дацягнуцца.

— А ты сапраўды мяне выручыла,— сказала на развітанне цётка Марына.— Адна б я доўга яшчэ па дварах тупала. Дзякуй, памочніца!

З таго часу Настачка кожны дзень выходзіць у канец пасёлка, да мосціка. Сустракае цётку Марыну.

У пасёлку дзяўчынку пачалі звать паштальёначкай.

— Мне толькі газета сёння! — пыталіся ў адным доме.

— Так. Затое вельмі цікавая,— адказвала яна і — сама не ведала чаму — чырванела.

— Настачка, пісьма няма! — пыталіся ў другой хаце.

— Пішуць ужо,— жартавала Настачка. Гэтак жа, як цётка Марына.

Асабліва радасна сустракала Настачку старая настаўніца. Паштальёначка ахвотна заходзіла ў яе дом.

Але ў панядзелак у гэты дом нічога не было.

— Цётка Марына, чаму настаўніцу абмінаем! Ганну Сцяпанаўну!

— Сёння газета яе выхадная. Пісем і часопісаў няма.

Шкада стала Настачцы бабулю.

— Сядзіць недзе, думае: «Не прыйшла паштальёначка. Паленавалася».

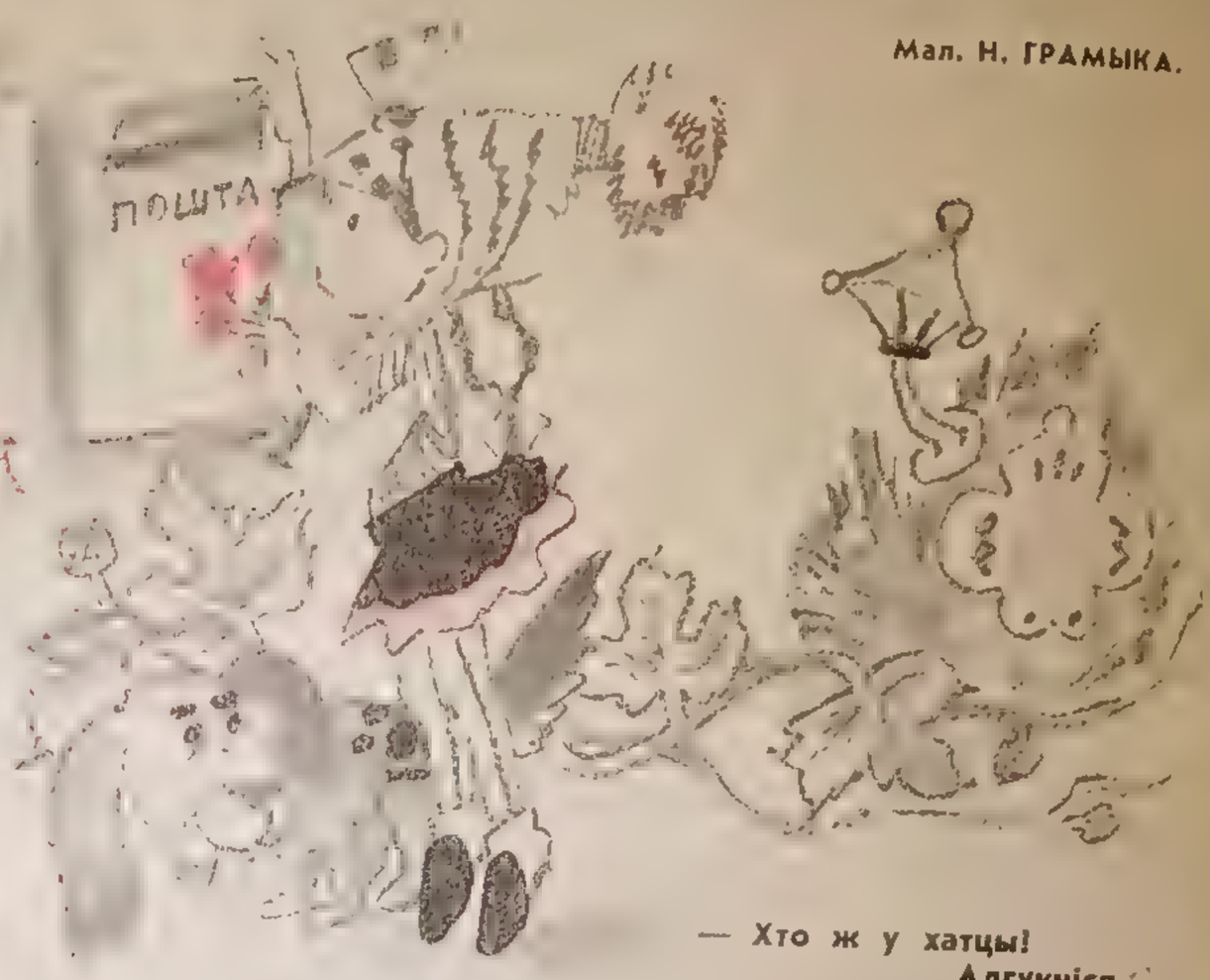
Калі з поштай управіліся, цётка Марына пайшла назад.

А Настачка пабегла за пасёлак, у поле. Туды, дзе квітнеў лён і налівалася збажына.

Кветкі нібы самі паплылі насустрач.

У гэты дзень настаўніца знайшла ў сваёй паштовай скрынцы невялічкі букет рамонкаў і васількоў.

Ганна Сцяпанаўна асцярожна выняла букецік, падняла да твару. І твар яе разгладзіўся ад маршчын, памаладзеў, засвяціўся добрай, шчаслівай усмешкай.



Серафіма БЕСТАВА

ЛЯСНЫ ГОСЦЬ

Тата з лесу ў кошыку
прынёс учора вожыка.

Таму я не выходжу з дому,
не гуляю на двары:
Трэба госцю дарагому
ўмовы добрыя стварыць.
Пакуль ён лес свой не забудзе,
маму, тату і братоў...
А, мо, усё-ткі лепей будзе
адпусціць яго дамоў!

ЗАЙКА

Неяк мышка палявая
Хатку ў полі збудавала.

Бегаў зайка. Бачыць хатку.
А над хаткай зорак высеў.
Падышоў, пастукаў лапкай:

— Хто ж у хатцы!
Адгукніся.
— Не пушчу я анікога,—
адказала мышка строга.—
Бо адкуль мне, мышцы, ведаць,
хто прыйшоў мяне праведаць.
Я не знаю, хто тут ходзіць,
Ці ты добры, ці ты злодзей! —
Мышка дзверы не адкрыла,
зайку ў хату не пусціла.

КУЗНЯ

У кузні стукат, у кузні грукат,
вось дык дзіва, вось дык смех!

Гэта жабка нанялася
раздзімаць кавальскі мех.

Дзень паветра падавала,
покуль грэла сонейка...

Сто падковак накавалі
для зялёных конікаў.

СЛОВАРЬ НОМЕРА

АБРА́З — икона.
АБЦА́С — каблук.
АРТЫ́КУЛ — статья.
БУРА́К — свёкла.
ВАНТРАБЯ́НКА — колбаса из потрохов.
ВЫ́РАТАВАЦЬ — спасти, избавить.
ВЯСКО́ВЕЦ — сельчанин.
ГАДЗІ́НА — час.
ГА́НДАЛЬ — торговля.
ГО́РШ — хуже.
ГРО́НКА — кисть, гроздь.
ДАВЕ́ДНІК — справочник.
ДАСЦІ́ПНЫ — остроумный, находчивый.
ДУ́МКА — мысль.
ЗАЦІ́РКА — мучная похлебка
ЗДРА́ДЗІЦЬ — изменить, предать.
ЗЛАЧЫ́ННАСЦЬ — преступность, злодейство.
ЗМЕ́СТ — содержание, оглавление.
КАЛЯ́ДЫ — Рождество.
КАПЛІ́ЦА — часовня.
КАХА́ННЕ — любовь.
КЕ́ПСКА — плохо, скверно, дурно.
КРЫНІ́ЦА — родник, ключ, источник.
МАЁМАСЦЬ — имущество, достояние.
МАСТА́К — художник.
НАГО́ДА — случай, повод.
НАТХНІ́ЦЬ — вдохновить, воодушевить.
НІ́ШЧЫЦЬ — уничтожать, истреблять.
ПАВА́ГА — уважение.
ПАГАДЖА́ЦЦА — соглашаться, мириться.
ПАДРУ́ЧНІК — учебник.
ПАДСТА́ВА — повод, основание, предлог.
ПАКУ́ТАВАЦЬ — страдать, мучиться, терзаться.
ПАРА́ДА — совет.
ПАРЭ́ЧКІ — смородина.
ПАЧУЦЦЁ — чувство.
ПАШАНЦАВА́ЦЬ — повезти, посчастливиться.
ПЕРАМО́ГА — победа.
ПРАПАНО́ВА — предложение.
ПРАСНА́К — лепешка.
ПРЫВА́БНЫ — соблазнительный, увлекательный.
ПРЫВА́ТНЫ — частный.
ПУСТАЗЕ́ЛЛЕ — сорняк, бурьян.
РАЗГУ́БЛЕНЫ — растерянный, смущенный.
РО́ШЧЫНА — опа́ра.
СВЯДО́МАСЦЬ — сознание.
СКАСАВА́ННЕ — упразднение, расторжение.
СКРЫ́НКА — ящик, коробка.
СПАГАНЯ́ЦЬ — взыскивать.
СПАДАРО́ЖНІЦА — спутница, попутчица.
СПА́ДЧЫНА — наследство.
СПАЖЫВЕ́Ц — потребитель.
СПРЫ́ТНА — ловко, расторопно.
СУПО́ЛКА — сообщество, товарищество.
СУЦЭ́ЛЬНЫ — сплошной.
УВА́ГА — внимание.
УВІ́ШНЫ — проворный, ловкий.
УДАСКАНА́ЛЬВАЦЦА — совершенствоваться.
УЛАДКАВА́ЦЬ — упорядочить, устроить.
УСТАНО́ВА — учреждение.
УХІЛЯ́ЦЦА — уклоняться.
УЧЫ́НАК — поступок.
ЦУДО́ЎНЫ — чудесный, великолепный.
ШКО́ДА — ущерб, вред.
ШЛЮ́Б — брак, венчание.
ЯКА́СЦЬ — качество.

ПОМОЖЕМ ДРУГ ДРУГУ

Условия подачи объявлений на 22-й стр.

096. Кареглазая брюнетка 54 лет, рост 162, не теряет надежды на встречу с тем единственным, кто стал бы надежной опорой в жизни. Два взрослых сына живут своими семьями. Люблю шить, вязать, работать на даче. Елена Николаевна из Евпатории.

099. Не смогла простить измену, осталась одна. 30 лет, рост 170. Есть сын и дочь. Материально и жильем обеспечена. Хотела бы познакомиться с мужчиной не старше 35 лет, без вредных привычек, который смог бы оценить верность, любовь и стал бы хорошим отцом и мужем. Желательно фото. Минская обл.

100. Обаятельная русская женщина 23 лет, дочери 4 года, желает познакомиться с одиноким самостоятельным мужчиной 30—35 лет, без вредных привычек. Согласна на переезд из Свердловской области

101. Преподаватели вузов 26 и 28 лет (рост 171 и 173), симпатичные девушки, хорошие хозяйки хотели бы познакомиться с молодыми людьми соответствующего роста до 35 лет, желательно с высшим образованием, равнодушными к спиртному, с целью создания семьи. Согласны на переезд. Ответим на письмо с фото, которое вернем. Писать: 220000 Минск, Главпочтамт, до востребования (паспорт V-РО 717932 и 4А-Л 649107).

102. Исполнилось 50, но чувства и тепло не растрачены. Познакомлюсь с таким же мужчиной. Мой рост 165, к полноте не склонна, живу с 20-летним сыном в 3-комнатной квартире. Писать: 210026. Витебск, а/я 101.

103. Наталья 30 лет, рост 162, к полноте не склонная, образование среднее специальное, воспитываю дочь-первоклашку, которая ждет папу. Отвечу на письмо с фотографией самостоятельного мужчины без вредных привычек. 654000. Новокузнецк, Главпочтамт, до востребования. Предъявителю паспорта XI-ЛО 708634.

104. Хочу прожить жизнь с мужчиной, который стремится к духовному и физическому развитию, а также сексуальному с одной женщиной. Имею 2 детей. 222120, г. Борисов Минской области, а/я 61. Незнакомка.

105. Вдова 38 лет, 158/53, русская, сыновьям 19 и 5. Живем в двухкомнатной квартире в Тольятти. Люблю шить, вязать, работать с детьми на огороде за городом. Если откликнется мужчина с серьезными намерениями из сельской местности, мы согласны на переезд. Работы не боимся, все необходимое у нас есть, нет только надежного плеча рядом, доброй души, внимательных, не затуманенных алкоголем глаз. 445026. Тольятти, до востребования, паспорт XII-ЕР 673223.

106. Женщина 38 лет, средней полноты, любящая детей, уют, хозяйство, имеющая сына 17 лет, хочет познакомиться с мужчиной 38—45 лет ростом не ниже 166, работящим хозяином. Если есть дети, приму как родных. Писать 247760, г. Мозырь, Главпочтамт, предъявителю паспорта III-ЛЮ 647882.

107. Симпатичная брюнетка 18 лет, рост 180, добрая, общительная, любящая шить, готовить, создавать уют, надеется встретить серьезного молодого человека 20—25 лет. Желательно фото. Писать 223710. Солигорск, Минская обл., а/я 145.

108. Стройная, симпатичная минчанка 25 лет, рост 170, замужем не была, детей нет, жильем и материально обеспечена. Люблю рукоделие, кулинарию, дачу. Мечтаю стать верной, заботливой женой порядочному, трудолюбивому мужчине 26—36 лет, не злоупотребляющему спиртным. 220012. Минск, до востребования, предъявителю паспорта IX-ВН 716385.

109. Мне 32, рост 168. Спокойная, добрая, отзывчивая. Хотела бы познакомиться с хорошим человеком. Буду верной женой и надежным другом. Писать: 224000. Брест, до востребования, предъявителю паспорта I-АЛ 681319.

110. 26 лет, рост 160, сыну 2-й год. Шью, вяжу, люблю чистоту, уют, порядок. С целью создания семьи познакомлюсь с порядочным, серьезным мужчиной не старше 32 лет, без вредных привычек. Отвечу на письмо с фотографией. 225320. Барановичи, до востребования, предъявителю паспорта XII-ВН 539665.

● **В моем предыдущем объявлении ясно было написано: примем девочку, сверстницу нашей дочери, в качестве члена семьи. Пришло множество писем, среди них и такие, что за голову хватаюсь. Так вот, у меня нормальная, благополучная семья, мужчин прошу не беспокоить нас. Написать могут лишь одинокие люди, у кого нет ни родственников, ни близких и некому слова сказать. Возраст не имеет значения. Но из мест заключения прошу не писать.** Татьяна Владимировна Козловская. Красноярский край. Адрес в редакции.

РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА

№ 1
1993

ШТОМЕСЯЧНЫ ГРАМАДСКА-ПУБЛІЦЫСТЫЧНЫ І ЛІТАРАТУРНА-МАСТАЦКІ ЧАСОПІС ДЛЯ ЖАНЧЫН І СЯМ'І.

Выдаецца з лістапада 1924 г.

Галоўны рэдактар
М. І. КАРПЕНКА.

Рэдакцыйная калегія:
Р. А. БАРАВІКОВА,
А. С. ВАСІЛЕВІЧ,
А. І. ЗАХАРЭНКА
(намеснік галоўнага рэдактара),
Р. У. КУДРЭВІЧ,
Л. К. КУСЛІВАЯ,
Л. А. НАВУМАВА,
Н. В. ЧАРНЫШ.

Мастацкі рэдактар
І. М. ПРАТАСЕНЯ.

Тэхнічны рэдактар
М. І. МАЛЕЦ.

Карэктар
М. У. ВАСІЛЕЎСКАЯ.

ЗАСНАВАЛЬНІКІ: Савет Міністраў Рэспублікі Беларусь і працоўны калектыў рэдакцыі часопіса «Работніца і сялянка».

«Работница и крестьянка» — ежемесячный журнал для женщин и семьи на белорусском языке.

Адрас рэдакцыі: 220041, Мінск, пр. Францыска Скарыны, 77.
Тэлефон для даведак — 32-38-14.

Здадзена ў набор 05.11.92.
Падпісана да друку 10.12.92 г.
Фармат 60×84 1/8.
Папера кніжна-часопісная.
Часопісная сечаная гарнітура.
Афсетны друк.
Ум.-друк. арк. 5.
Ум. фарбаадб. 11,5.
Ул.-выд. арк. 7.
Тыраж 263 500 экз.
Зак. 1467.
Дадатак «Алеся» і выкрайка.
Кошт нумара ў розніцу — 20 рублёў.

Друкарня выдавецтва «Беларускі Дом друку».
220041. Мінск,
пр. Францыска Скарыны, 79.

НА ПЕРШАЙ СТАРОНЦЫ ВОК. ЛАДКІ: Аленка.
Фотаэцюд А. ЛАБАДЫ.

Індэкс 74995

1993

СТУДЗЕНЬ

П.		4	11	18	25
А.		5	12	19	26
С.		6	13	20	27
Ч.		7	14	21	28
П.	1	8	15	22	29
С.	2	9	16	23	30
Н.	3	10	17	24	31

ЛЮТЫ

П.	1	8	15	22	
А.	2	9	16	23	
С.	3	10	17	24	
Ч.	4	11	18	25	
П.	5	12	19	26	
С.	6	13	20	27	
Н.	7	14	21	28	

САКАВІК

П.	1	8	15	22	29	
А.	2	9	16	23	30	
С.	3	10	17	24	31	
Ч.	4	11	18	25		
П.	5	12	19	26		
С.	6	13	20	27		
Н.	7	14	21	28		

КРАСАВІК

П.		5	12	19	26	
А.		6	13	20	27	
С.		7	14	21	28	
Ч.	1	8	15	22	29	
П.	2	9	16	23	30	
С.	3	10	17	24		
Н.	4	11	18	25		

МАЙ

П.	3	10	17	24	31	
А.	4	11	18	25		
С.	5	12	19	26		
Ч.	6	13	20	27		
П.	7	14	21	28		
С.	1	8	15	22	29	
Н.	2	9	16	23	30	

ЧЭРВЕНЬ

П.		7	14	21	28	
А.	1	8	15	22	29	
С.	2	9	16	23	30	
Ч.	3	10	17	24		
П.	4	11	18	25		
С.	5	12	19	26		
Н.	6	13	20	27		

ЛІПЕНЬ

П.		5	12	19	26	
А.		6	13	20	27	
С.		7	14	21	28	
Ч.	1	8	15	22	29	
П.	2	9	16	23	30	
С.	3	10	17	24	31	
Н.	4	11	18	25		

ЖНІВЕНЬ

П.	2	9	16	23	30	
А.	3	10	17	24	31	
С.	4	11	18	25		
Ч.	5	12	19	26		
П.	6	13	20	27		
С.	7	14	21	28		
Н.	1	8	15	22	29	

ВЕРАСЕНЬ

П.		6	13	20	27	
А.		7	14	21	28	
С.	1	8	15	22	29	
Ч.	2	9	16	23	30	
П.	3	10	17	24		
С.	4	11	18	25		
Н.	5	12	19	26		

КАСТРЫЧНІК

П.		4	11	18	25	
А.		5	12	19	26	
С.		6	13	20	27	
Ч.		7	14	21	28	
П.	1	8	15	22	29	
С.	2	9	16	23	30	
Н.	3	10	17	24	31	

ЛІСТАПАД

П.	1	8	15	22	29	
А.	2	9	16	23	30	
С.	3	10	17	24		
Ч.	4	11	18	25		
П.	5	12	19	26		
С.	6	13	20	27		
Н.	7	14	21	28		

СНЕЖАНЬ

П.		6	13	20	27	
А.		7	14	21	28	
С.	1	8	15	22	29	
Ч.	2	9	16	23	30	
П.	3	10	17	24	31	
С.	4	11	18	25		
Н.	5	12	19	26		

ISSN 0131-8055

РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА

ЖНІВЕНЬ-93

Што мы ўяўляем, калі чуем гэтыя словы? І ці ведаеце вы, паважаныя чытачы, што хлеб быў у жыцці нашых продкаў не толькі ежай. Ён быў увасабленнем і носьбітам найвялікшай жыватворнай і магічнай сілы, якая забяспечвала здароўе, шчасце і дабрабыт сям'і, добры ўраджай на ніве і прыплод жывёлы. Зерне-расліна-зерне — гэта формула бясконцага кола, якая сімвалізуе бясконцасць жыцця. «Сялянскаму роду няма пераводу»,— гаворыць народная прыказка. А чаму так? Таму што селянін дбае пра ўраджай, корміць і спакон веку карміў хлебам увесь свет. Пакуль на зямлі ёсць селянін-працаўнік, будзе і хлеб. Сяляне спрадвек умелі ашчадна і дбайна адносіцца да хлеба, шанаваць яго, верылі ў цудадзейную яго сілу.

Ёсць такая народная прытча. Адзін чалавек у час яды выпадкова ўпусціў крошку хлеба. Спалохаўся ён, пачаў яе шукаць. У гэты час гумно яго загарэлася. Бягуць суседзі, крычаць яму: «Гумно гарыць!» Ён спакойна працягвае шукаць тую крошку. Знайшоў, папрасіў прабачэння ў хлеба і з удзячнасцю з'еў яго. Тады кінуўся тушыць гумно. Але ў гэты час, калі ён улагоджваў хлеб, гумно яго вокамгненна патухла.

Раней на працягу года святкавалася нямала каляндарных народных свят. Зараз некаторыя з іх пачынаюць адраджацца. І на кожным з гэтых свят абавязкова ў тым ці іншым выглядзе прысутнічае хлеб. Да прыкладу, на жніво неслі хлеб на ніву і клалі пад першы і пад апошні сноп. Жніво было і цяжкай працай, але ж і святам. Першы сноп з зажынак гаспадыня заўсёды прыносіла з поля дадому, ставіла на самае ганаровае месца — на кут пад абразамі. Потым з яго аббівалі зерне, якое рассявалі ў наступную сяўбу. Часам на зажынках жнейка зразала адно сцябло жыта і затыкала сабе за пояс, каб не балела спіна і гнулася так, як сцябло. Жнеі адносіліся да нівы як да жывой істоты, спявалі ў песнях:

Ай, ніўка, ай, ніўка,
Аддай маю сілку,
Аддай маю сілку
На другую ніўку.
А я ж цябе жала,
Сваю сілку клала.
Я жала нямнога,
Ды нажала многа.
Ніўка мая, ніўка,
Ніўка залатая.

І апошні сноп — дажынкавы неслі ці дадому, ці гаспа-

Фота
Ю. БОНДАРАВА,
В. БЫСАВА
і Я. ПЯСЕЦКАГА

дару, у якога жалі жнейкі. Лепшая, спрытнейшая з жнеек у завітым з вялікіх каласоў вянку аддавала гаспадару гэты вянок і апошні сноп. Спявалі песню.

Выйдзі, пане, за вароты,
Прымі вянок са злота!
Не із золата вянок віты,
Ды із буйнога жыта.

А калі гаварыць пра народныя сямейныя святы і абрады, то і тут ні адзін не абыходзіцца без хлеба. Возьмем такую сямейную ўрачыстасць, як вяселле. Ад пачатку да канца на беларускім вяселлі прысутнічае хлеб. І сватацца ішлі з хлебам, ён жа ў першую чаргу падаваўся на стол у час заручын. Нявеста выходзіла з хлебам і падарункамі да сватоў. З хлебам-соллю сустракалі ў доме маладой жаніха з дружынай. А калі маладыя адпраўляліся да вянца ў царкву, бацька, узяўшы са стала хлеб і соль, благаслаўляў дачку словамі: «Благаслаўляю цябе хлебам, соллю, шчасцем, доляй і добрым здароўем, не на адну гадзіну, а на ўвесь доўгі век!»

Для бласлаўлення спецыяльна выпякаліся жытнія вясельныя хлябы, у якія запякаліся медныя манеты. Разам з хлебам ставілі на стол і авёс у кошыку. Гэта сімвалізавала дастатак у будучай маладой сям'і, заможнае жыццё.

Вельмі цікавым быў на вяселлі каравайны абрад. Каравай — таксама спецыяльна выпечаны вясельны вялікі пірог-хлеб, які замешвалі і выпякалі запрошаныя для гэтага ўмелыя жанчыны-каравайніцы. Удалы каравай прадракаў маладым добрую гаспадарку. Яго раздавалі па кавалачку ўсім гасцям у канцы вяселля. Аб хлебе-караваі спявалася шмат спецыяльных каравайных песень:

Звязлі, зняслі
Сем бочак мукі на каравай.
Звязлі, зняслі
Сем фасак масла на каравай.
Звязлі, зняслі
Сем копаў яйцаў на каравай.
Звязлі, зняслі
Сем пудоў цукру на каравай.
А Божа мой,
Вялік, высок наш каравай.

Пра хлеб, пра вяселле самога хлеба ў мінулым стагоддзі вядомым этнографам і фальклярыстам П. В. Шэйнам была запісана такая байка: «Ідзе корж, а яму насустрач паляніца. Паляніца і пытае:

— Куды ідзеш?

А корж кажа:

— Да хлеба, старога дзеда, на вяселле.

Паляніца і пытае:

— А хто там жэніцца?

Корж кажа:

— Блін аладку бярэ.

— А хто там начальнікі?

— А начальнікі — грачанікі, піражкі — дружкі, пампушкі — дружкі, скобка — свяцілка, саламаха — сваха, кулага — кухаварка, гарбузя — прыданька, боб — поп, і к бобу паехалі вянчацца і вяселле дагналі ля сяла».

Вясельныя звычаі і абрады з хлебам дайшлі да нас з далёкага мінулага. У многіх беларускіх вёсках з хлебам-соллю цяпер едуць у сваты, на вяселле выпякаецца каравай. Калі маладыя ад'язджаюць з хаты бацькоў нявесты, госці становяцца парамі, ствараюць жывы каліdор і трымаюць у руках над іхнімі галовамі боханы хлеба.

А калі чалавек адыходзіць у свой апошні шлях, то пры ўсіх пахавальных абрадах таксама прысутнічае хлеб, зерне. У пасудзіну з зернем ставіцца свечка ў галавах памёршага, там жа кладзецца бохан хлеба. Па ўсёй Беларусі быў распаўсюджаны звычай абсыпання пры вынасе нябожчыка, а таксама прысутных, хаты, двара зернем, узятым з пасудзіны, дзе стаяла свечка. Гэта каб хлеб заставаўся ў хаце, каб нябожчык не пакінуў блізкіх галоднымі. Верылі таксама, што рассыпаны хлеб пазбавіць сям'ю ад наступнай хуткай смерці. І потым, на памінкі, выпякалі пшанічны хлеб, які трэба было есці гарачым, не рэзаць, а адломваць рукамі. Парай ад свежаспечанага хлеба, лічылася, падмацоўваецца душа нябожчыка. Памінкі заўсёды пачыналіся з кашы-куцці. Усе наступныя памінальныя абрады, так званыя «дзяды», таксама былі цесна звязаны з хлебам. Сяляне былі цвёрда ўпэўнены, што продкі абавязкова дапамогуць з нябёс сваім блізкім, не пакінуць без хлеба, таму і казалі: «Пашлі, Божухна, ім рай прасветлы, царства нябеснае. Няхай яны са святымі спачываюць, а нам хлеба-солі засылаюць».

Так вось непарыўна было звязана не толькі ўсё зямное жыццё чалавека, а і памяць аб ім з хлебам...

Яшчэ няма караваяў з новага зерня на нашых сталах ці хай сабе чорнай духмянай лустачкі, але ўжо гучаць у нашых вёсках жніўныя песні, а то і святкуюцца дажынкі. І так хочацца, каб багатым быў новы ўраджай, каб парадавала зямелька нас урадлівасцю, каб сустрэлі мы зімовыя дні, як кажуць, з хлебам, соллю і доляй...

Дык прычакаем яго і не будзем наракаць, што расце ён у цане, ад хлеба — жыццё... І як не ўзвесці яго нам у вялікую пашану ды любасць!

Г. ПЯТРОЎСКАЯ,
кандыдат філалагічных навук.

ІС «Работніца і сялянка», 1993 г.

ХТО ЕСЦЬ ХТО

«ДУКАТ» І ЯГО ГАСПАДЫНЯ

А днойчы, прачытаўшы інфармацыю аб акцыянерным камерцыйным банку «Дукат», мы падумалі: вось куды наведацца б «Работніцы і сялянцы» — такую сур'ёзную ўстанову ўзначальвае жанчына — Яніна Кірэева. Чым не кандыдатура для нашай рубрыкі!

На званок адгукнуўся прыемны голас: «Не, гэта не Яніна Казіміраўна. Што ёй перадаць?» Пачуўшы аб намеры рэдакцыі, той жа голас паабяцаў дамовіцца аб сустрэчы, але папераджальна пацікавіўся, колькі гэта будзе каштаваць банку. Здаецца, асекся і мой голас: часопіс хоць і даведзены да апошняй рысы новым павышэннем цэн на паперу, паштовыя і выдавецкія паслугі, але плату за свае публікацыі ніколі не браў і не бярэ. Хаця камерцыйныя людзі, відаць, разумеюць, што такая публікацыя — найлепшая рэклама, скажам, для таго ж «Дуката». Як бы там ні было, пытанне здалося мне вельмі нечаканым.

Праўда, калегі запэўнілі, што ў новых структурах стараюцца і працаваць па-новаму, таму трэба быць гатовай не толькі да пастаноўкі непрадбачаных пытанняў, а і да таго, што аб сустрэчы, напрыклад, замест цябе дамовіцца нехта іншы.

Гэтым іншым аказалася Таццяна Скавародзіна з прыёмнай банка.

— Я не сакратар, а рэферэнт,— з прыветнай усмешкай паправіла яна.— Заходзьце, калі ласка, Яніна Казіміраўна чакае.

І літаральна следам увайшла з двума кубачкамі кавы і пячэннем. Пакуль расстаўляла на стале пачастунак, мы з гаспадыняй «Дуката» паспелі прыгледзецца адна да аднае. А прыемны пах, што разліўся ва ўтульным кабінеце, непрыкметна зняў першапачатковую афіцыйнасць, і я ўжо без хвалявання пытаюся:

— Яніна Казіміраўна, чытачам «Работніцы і сялянкі» цікава даведацца, хто вы ёсць і як дайшлі да камерцыйнага банка?

— Чытачом вашага часопіса шмат гадоў была і я, таму магу зразумець гэту цікаўнасць, хаця і не надта люблю выстаўляць сябе напаказ. Ды ўжо што зробіш! Карэнная мінчанка, выраслa ў звычайнай рабочай сям'і, дзе выхоўвалася сямёра дзяцей. Была старэйшай сярод іх. Тата, Казімір Антонавіч Кандратовіч, усё жыццё працаваў на заводзе. Мама, Вера Іосіфаўна, калі мела магчымасць адарвацца ад дзяцей, рабіла тэхнічкай у школе. Раскошы вялікай не было, але вышэйшую адукацыю атрымалі ўсе — пяць сясцёр і два браты, чым і зараз ганарацца нашы бацькі.

Ды і мы мінулага свайго не саромеемся і не адхрышчваемся ад яго, як некаторыя цяпер. Усе з піянерскага ўзросту былі заўзятымі актывістамі. Яшчэ ў фінансава-эканамічным тэхнікуме, які я скончыла напачатку, была камсоргам, а потым і парторгам, і адным з лепшых прапагандыстаў, і ў камунізм верыла вельмі шчыра. Што было, тое было!

— І калі пакласці руку на сэрца, то, відаць, не ўсё так дрэнна было, як цяпер сёй-той малюе?

— Вядома, не ўсё. А малююць так часцей за ўсё тыя, у каго была магчымасць узяць ад мінулага ўсё, што можна было, і зараз з дапамогай такога «малявання» яны стараюцца як найлепей замацавацца ў цяперашнім. Хаця, канешне, маглі мы жыць і лепш, чым жылі. Наша сям'я, праўда, не галадала — у бацькоў быў свой дамок, пры ім невялічкі кавалачак зямлі, вырошчвалі зяленіва, агародніну, а на хлеб, малако, цукар і сёе-тое іншае бацька зарабляў. Толькі апраналіся і абуваліся больш чым сціпла — мелі часцяком па адной просценькай сукеначцы...

— Не будзем забываць, што вас было сямёра і пастаянна працаваў адзін бацька. Уявім сабе такую ж сям'ю зараз або ў той будучыні, да якой намерыліся ісці. Ці здолеюць у ёй усе вучыцца, атрымаць вышэйшую адукацыю? Тым больш, што ўсё часцей чуецца: за вучобу трэба плаціць. І немалыя грошы...

— Параўнанне пакуль, вядома, не на карысць такіх сем'яў, якой была наша. І ўсё ж не будзем забываць, што ўсе мы, выходзячы на самастойны прасцяг жыцця, заўсёды сутыкаліся з нейкімі абмежаваннямі. Скажам, зарабіць маглі не больш і не менш — «ад» і «да». Розніца паміж магчымасцямі здольнага, працавітага спецыяліста і гультаяватай пасрэднасці вымяралася ўсяго дваццаццю — трыццаццю рублямі. Ды і кар'еру зрабіць было не так проста, нават калі ў цябе быў талент, але не мелася нейкай падтрымкі збоку. Хіба не так!

— Можа, і так, але вы якраз падвялі да пытання аб тым, як жа складвалася ваша кар'ера. Скончылі фінансава-эканамічны тэхнікум...

— І прыйшла працаваць у ашчадны банк, не адзін год загадвала, як тады гаварылі, ашчаднай касай. Была ўжо свая сям'я, нарадзіліся мае хлопцы — Сяргей і Андрэй. Інстытут народнай гаспадаркі заканчвала завочна. Пасля банка — вытворчае аб'яднанне цацак. Яму аддадзена дзевятнаццаць лепшых маіх гадочкаў. Напачатку — старшы, а потым — галоўны бухгалтар прадпрыемства. Яно зрабіла мяне, кажуць, волытным эканамістам. Там, дарэчы, сустрэла і перабудову.

[illegible] якую зараз ужо не ўспамінаюць нават яе архітэкта-[illegible]

А яе так чакалі! Помню такі эпізод са сваёй прапагандысцкай практыкі. Аднойчы звоняць з ЦК — хтосьці збіраецца прыйсці на мае заняткі. Усё кінула — рыхтуюся. Распрацавала тэму, прыкінула, хто выступіць, раздала пытанні, літаратуру. З надта ж высокай інстанцыі прадстаўнік будзе прысутнічаць. А калі ён прыйшоў, мае слухачы як вады ў рот набралі. Ледзь не скрозь слёзы прашу выступіць — зацята маўчаць. Урэшце прадстаўнік не вытрымаў:.. «Можа, вам не падабаецца прапагандыст!» І тут іх як прарвала: «Нам шкада, што Яніна Казіміраўна дарэмна стараецца. Хіба вы не бачыце, што жыць і працаваць становіцца ўсё горш!» Словам, выказалі мужыкі ўсё, што думалі, і разышліся. А мы яшчэ доўга сядзелі і гаварылі аб тым, што незадаволенасць людзей расце і дабром гэта не скончыцца. Таму перабудову і ўспрынялі як выйсце з тупіка.

Неўзабаве паклікалі мяне ў Міністэрства лёгкай прамысловасці і ўгаварылі ўзначаліць яго фінансавае ўпраўленне. Уся галіна пачала перабудоўвацца. Ад планавага дыктату трэба было пераходзіць да рыначных узаемаадносін. Калегія міністэрства старалася вызначыць накірункі развіцця лёгкай прамысловасці, яе эканомікі. Тады і прыйшлі да высновы, што без свайго камерцыйнага банка не абысціся, бо якраз ён можа стаць важным звяном у рыначных узаемаадносінах паміж прадпрыемствамі галіны. Так вось у 1990-м і ўзнік «Дукат», старшынёй праўлення абралі мяне.

— Зусім няблага склалася ваша кар'ера, Яніна Казіміраўна. Цяпер застаецца расказаць пра свой банк. Ён галіновы? І чаму менавіта «Дукат»?

— Ствараўся сапраўды як галіновы. Яго заснавальнікі і пайшчыкі — усе прадпрыемствы лёгкай прамысловасці і само міністэрства, пераўтворанае ў канцэрн «Беллегпрам». А чаму «Дукат»! Хацелася прыдумаць нейкую нейтральную назву. Прыгадалася, што была некалі такая грашовая адзінка. Помніце, у Янкі Купалы: «Поўны гуслі насыплю дукатаў»! Прапанову ўсе падтрымалі.

Дык вось, узнікшы як камерцыйны, наш «Дукат» за два гады, калі можна так сказаць, «выбраў рэсурс» свайго першапачатковага прызначэння і ўжо летась быў пераўтвораны ў акцыянерны камерцыйны. Цяпер ён адкрыты для ўсіх, яго ідэалогіяй стала ўмацаванне і ўдасканаленне дзейнасці з тым, каб прыцягваць свабодны капітал і ад іншых прадпрыемстваў, фірм, камерцыйных структур, а таксама ад насельніцтва. У выніку да канца леташняга года ўстаўны яго фонд павялічаны да аднаго мільярда рублёў. У нас ужо звыш тысячы чатырохсот акцыянераў. У тым жа накірунку працуем і зараз. У гэтыя дні якраз завяршаецца падпіска на акцыі другога выпуску.

— Можна нават падпісацца? Вось толькі не кожная з нас разумее, што дае акцыя і як яе набыць.

— Калі ласка, я ўсё растлумачу. Банк вырашыў павялічыць свой капітал, скажам, на шэсцьдзесят мільёнаў рублёў. На такую суму і дамовіліся выпусціць акцыі коштам па дзесяць тысяч за кожную. Усяго, такім чынам, шэсць тысяч акцый. Вы купляеце адну з іх і становіцеся акцыянерам «Дуката» — саўладальнікам яго капіталу з правам аднаго голасу. Яшчэ нехта купіў пяць акцый і стаў саўладальнікам ужо большай часткі таго ж капіталу — у яго пяць галасоў. А хтосьці заплаціў трыццаць мільёнаў і купіў аж тры тысячы акцый. Уяўляеце, колькі ў яго галасоў і чым будзе валодаць ён! З цягам часу, можа, нават захоча скупіць усе акцыі, каб стаць адзіным уладальнікам капіталу. Вы зможаце вельмі выгадна для вас прадаць сваю акцыю.

А пакуль што мы адразу ж пускаем у справу ўсе вашы грошы з тым, каб яны прынеслі найбольшы прыбытак. Частка яго пойдзе потым на выплату дывідэндаў па кожнай акцыі. Так што спяшайцеся падпісацца — вельмі выгадна для доўгатэрміновага накаплення сродкаў. І зрабіць гэта проста: ва ўпраўленні цэнных папер з вамі заключаць дагавор на куплю-продаж акцый, аплаціце грошы ў касу або па безнаяўнаму разліку пераведзяце на рахунак «Дуката» адпаведную частку сваёй зарплаты. Безнаяўны разлік нават больш выгадны — з сумы, якая пойдзе на аплату акцыі, не ўтрымліваецца падатак.

— Шкада, што падпіска завяршаецца і нашы чытачы на гэты раз не паспеюць стаць вашымі акцыянерамі. Але можа вы ім параіце, як можна яшчэ з выгадай выкарыстаць свае сродкі і заадно папоўніць рэсурсы «Дуката»?

— Толькі пачну не з чытачоў, а з самой «Работніцы і сялянкі» — з прадпрыемстваў, фірм, гаспадарчых устаноў і арганізацый. Грошы за падпіску ужо, відаць, паступілі на рахунак рэдакцыі. Адразу ўсе не зрасходуеце. Частку, дапусцім, мільёнаў пяць, абавязкова пакладзіце на дэпазіт пад высокі працэнт хаця б на тры месяцы. За гэты час вашы грошы накопяць яшчэ мільёна паўтара, калі не больш. Разумееце, як гэта выгадна!

А калі ў кагосьці з чытачоў ёсць свабодныя грошы, не трымайце дома — на іх вы можаце купіць у нас дэпазітныя сертыфікаты таксама пад высокі працэнт тэрмінам на тры месяцы, паўгода або год. Купіце на дваццаць тысяч — менавіта такая мінімальная сума,— а праз год атрымаеце ўдвая больш, а можа і болей. Урэшце, пакладзіце свае грошы ў «Дукат» на зберажэнне і ім таксама не будзе так страшная інфляцыя. У красавіку банк павялічваў працэнтныя стаўкі па ўкладах насельніцтва ад 80 працэнтаў на «да запатрабавання» да 160 для тых, хто даверыць нам свае грошы на пяць і больш гадоў. А сёння найвышэйшая стаўка ўжо 180 працэнтаў.

— Ого! Пакладзеш дзесяць тысяч, праз пяць гадоў атрымаеш сто?

— Можа і болей: у залежнасці ад інфляцыі мы можам павышаць стаўкі ледзь не кожны квартал.

— Прабачце, Яніна Казіміраўна, а банк ваш не прагарыць! І што рабіць кліентам, калі, крый Божа, гэта здарылася б!

— Па-першае, прыватных акцыянераў і ўкладчыкаў банк страхуе. Працуем з шасцю страхавымі кампаніямі. Будзем страхаваць нават грошы, што знаходзяцца ў касе. Па-другое, мы захоўваем усе эканамічныя нарматывы, якія забяспечваюць фінансавую ўстойлівасць «Дуката». Так што можаце не сумнявацца, хаця фінансавая абстаноўка зараз такая, што і дзяржава прагарэць можа, але, думаю, гэта ўсё ж не здарыцца.

«Дукат» сёння — адна з буйнейшых банкаўскіх устаноў Беларусі. Развіваючыся як універсальная крэдытна-фінансавая структура, ён імкнецца найпаўней задавальняць патрэбы сваіх кліентаў у фінансавых аперацыях пры высокай якасці абслугоўвання. Абслугоўваем ужо каля трынаццаці тысяч дзяржаўных і камерцыйных прадпрыемстваў, арганізацый, фірм і таварыстваў, прадпрымальнікаў і ўкладчыкаў.

Працуе «Дукат» рэнтабельна. Гэта і дае нам магчымасць накіроўваць частку сваіх сродкаў на дабрачынныя мерапрыемствы, прымаць удзел у стварэнні прадпрыемстваў розных форм уласнасці, якія выпускаюць тавары народнага спажывання. Так, наш банк выступіў заснавальнікам ужо дваццаці сямі прадпрыемстваў, а таксама асацыяцыі камерцыйных банкаў рэспублікі, Беларускай фондавай біржы. З'яўляемся мы і заснавальнікамі міжбанкаўскай валютнай біржы.

Яшчэ пазалетась атрымалі Генеральную ліцэнзію Нацыянальнага банка Беларусі і праводзім зараз усе віды валютных аперацый. Адкрываем валютныя рахункі, купляем, прадаём і абменьваем валюту насельніцтву і прадпрыемствам, а за кошт сваіх сродкаў праводзім аперацыі і з безнаяўнай валютай. Устаноўлены сувязі і адкрыты карэспандэнцкія рахункі ў банках Канады, Германіі, Галандыі, Бельгіі і, канечне, у краінах СНД. Распачынаем выдачу валютных крэдытаў. Дарэчы, «Дукат» атрымаў статус банка-агента ўрада і будзе выконваць пэўныя функцыі па рэгуляванню замежных крэдытаў, якія ўкладваюцца ў народную гаспадарку Беларусі. Так што рэйтынг нашага банка даволі высокі і ён, безумоўна, акажа ўздзеянне на стабілізацыю эканомікі ў Рэспубліцы Беларусь.

— Другі раз у сваёй практыцы гутару з банкірам-жанчынай і не перастаю здзіўляцца, як яна можа так глыбока валодаць усімі тонкасцямі гэтай складанай банкаўскай справы.

— Між іншым, «Дукат» на семдзесят працэнтаў банк жаночы. Чатыры з дванаццаці яго філіялаў узначальваюць жанчыны — Ірына Эдмундаўна Крукава, Зінаіда Пятроўна Коваль, Валянціна Пятроўна Балабас, Наталля Васільеўна Смоляк. Намеснік у мяне — Людміла Міхайлаўна Высоцкая, начальнік упраўлення крэдытных рэсурсаў, фінансаў і эканамічнага аналізу — Галіна Рыгораўна Пашкоўская, начальнік упраўлення бухгалтарскага ўліку — Іна Андрэеўна Шумская, начальнік валютнага ўпраўлення — Людміла Пятроўна Кірыенка, начальнік упраўлення развіцця, даследаванняў рынку і каардынацыі дзейнасці філіялаў Ганна Маркаўна Каляда. Усе яны, як і шмат іншых нашых жанчын, добра ведаюць, вельмі любяць і шмат сіл аддаюць сваёй справе. Хаця па сабе мяркую, колькі клопатаў чакае дома кожную. У мяне, вунь, ужо два ўнукі растуць — Арцёмка і Стасік. Удзячна мужу, што хоць дачныя турботы узяў на сябе.

— Яніна Казіміраўна, дазвольце падзякаваць за цікавы распавяд пра сябе і «Дукат». Далейшага плёну ў справах вашаму банку, усім яго жанчынам ды і мужчынам таксама.

Гутарыла А. ЗАХАРЭНКА.

ТРЫ ДНІ Ў ЧЭРВЕНІ

Ўдзельніцы міжнароднага семінара «Жанчына і працэс развіцця» абмяркоўвалі свае праблемы

Гэты семінар праводзіўся з мэтай падрыхтоўкі да чацвёртай Сусветнай канферэнцыі жанчын, якая адбудзецца ў Пекіне ў 1995 годзе. Прадстаўнікі выканаўчых структур улады і жаночых арганізацый Рэспублікі Беларусь, краін СНД, блізкага і далёкага замежжа, ААН, Савета Еўропы сабраліся ў Мінску, каб абмяняцца вопытам работы па паляпшэнню становішча жанчын.

Удзельнікі семінара абмеркавалі праблемы інтэграцыі жанчын у рыначную эканоміку, а таксама ўдзялілі ўвагу ролі жанчын у працэсе прыняцця эканамічных і палітычных рашэнняў, пытанням павышэння іх прававой адукаванасці.

Тыя думкі, якія прагучалі ў дакладзе першага намесніка старшыні Дзяржаўнага камітэта па працы і сацыяльнай абароне насельніцтва Рэспублікі Беларусь Аляксандра Рыгоравіча Козела, знайшлі разуменне ў жанчын розных краін. Сацыяльна-эканамічныя і палітычныя змены, якія адбыліся ў межах былога Саюза, знізілі статус жанчын ва ўсіх сферах жыцця. Нарастаюць дыскрымінацыйныя працэсы. І гэтыя трывожныя з'явы павінны мець на ўвазе і дзяржава, і грамадства.

Каб жанчыны маглі актыўна ўдзельнічаць у сацыяльна-эканамічных рэформах, патрэбна істотна перапрацаваць дзеючае сёння заканадаўства. Але нават калі жанчыны і атрымаюць неабходны прававы статус, гэта само па сабе яшчэ не створыць умоў для роўных магчымасцей з мужчынамі. З улікам сацыяльна-дэмаграфічных прынцыпаў павінна будавацца ўся сацыяльна-эканамічная палітыка.

На семінары падкрэслівалася, што жанчына толькі тады зможа ўдзельнічаць у працэсах развіцця сваёй краіны, калі будуць умовы для сумяшчэння сямейных і прафесіянальных функцый. І гэтыя ўмовы ў многім залежаць ад ступені развіцця сацыяльнай інфраструктуры. Дарэчы, развіццё яе, як сферы ў асноўным жаночай працы, дазволіць часткова вырашыць праблему занятасці работніц.

Але, на жаль, зараз мы назіраем адваротны працэс. Скарачаецца колькасць прадпрыемстваў бытавога абслугоўвання і грамадскага харчавання. Кошт паслуг узрос у дзесяткі, сотні разоў, яны ўжо не па кішэні большасці сем'яў. А гэта значыць, што хатняя нагрузка на жанчын рэзка павялічылася.

Як тут удзельнічаць у сацыяльна-эканамічных рэформах, калі такая малая канкурэнтаздольнасць жанчын на рынку працы? Яны вельмі загружаны хатнімі клопатамі і не маюць вольнага часу для павышэння кваліфікацыі. Не адно дзесяцігоддзе ўцягваліся яны ў асноўным у тыя галіны народнай гаспадаркі, куды мужчыны не ішлі з-за малых заработкаў ці дрэнных умоў працы. Сёння каля 180 тысяч жанчын у прамысловасці рэспублікі атрымліваюць кампенсацыі і льготы за працу ў цяжкіх і шкодных умовах. Павялічваецца разрыў у заработках у мужчынскіх і жаночых галінах. Увогуле ў народнай гаспадарцы жанчыны складаюць 70 працэнтаў нізкааплатных работнікаў. Як правіла, яны займаюць бесперспектыўныя пасады. Хаця сярод спецыялістаў з вышэйшай і сярэдняй адукацыяй іх 62 працэнты, першымі асобамі на вытворчасці з'яўляецца толькі 6 працэнтаў жанчын.

Жаночы твар і ў беспрацоўя: ў Беларусі на канец першага квартала гэтага года было 52770 зарэгістраваных беспрацоўных, з іх амаль 35 тысяч — жанчыны. Асабліва цяжка ўладкавацца інжынерам, эканамістам, педагогам, работнікам культуры і іншым спецыялістам, якія не могуць канкурыраваць на рынку працы з мужчынамі тых жа спецыяльнасцей. Гэтая кваліфікаваная, але нікому не патрэбная рабочая сіла будзе павялічвацца ў сувязі з міграцыяй, якую выклікае абвастрэнне міжнацыянальных адносін, а таксама са скарачэннем арміі, перадыслакацыяй часцей і перасяленнем жыхароў з чарнобыльскай зоны. Без працоўных месц застаюцца жанчыны з-за поўнага спынення прадпрыемстваў і ліквідацыі бюджэтных арганізацый, асабліва навуковых.

Адзін са шляхоў узмацнення ролі жанчын у сацыяльна-эканамічным пераўтварэнні краіны — больш актыўны ўдзел у прыняцці рашэнняў па найважнейшых палітычных, эканамічных і сацыяльных пытаннях. Жанчыны Беларусі складаюць больш як палову выбаршчыкаў, амаль дзве трэці з ліку тых, хто заняты ў грамадскай вытворчасці, узровень іх адукацыі вышэй, чым у мужчын, а ў парламенце іх — толькі тры працэнты, партфеля міністра ўдастоена ўсяго ж адна.

Між іншым, у большасці замежных краін колькасць жанчын, якім даверана працаваць у вышэйшых апаратах кіравання, значна вышэй, дасягае нават 30 працэнтаў. І гэта невыпадковая лічба. Ужо даказана, што менавіта пры трыццаціпрацэнтным удзеле жанчын у працэдуры прыняцця рашэнняў захоўваецца баланс псіхалогій, логік, мыслення абаіх полаў. Адпаведна ўзрастае якасць рашэнняў і эфект іх рэалізацыі.

На семінары адзначалася, што неабходна ствараць банк даных аб палітычна актыўных жанчынах, арганізаваць падрыхтоўку жанчын-кіраўнікоў, забяспечыць ім падтрымку з боку жаночых арганізацый, больш выкарыстоўваць сродкі масавай інфармацыі.

Адной з перашкод на шляху ўдзелу жанчын у прыняцці рашэнняў з'яўляецца невялікі аб'ём прававых ведаў, а прававы вопыт абмяжоўваецца, як правіла, жыццёвымі назіраннямі. Неабходна асветніцкая дзейнасць. Але заняткі па праву ў школах замянілі прадметам «Чалавек і грамадства», які мае філасофска-палітычны ўхіл. Курсы так званага «савецкага права» ў неюрыдычных навучальных установах скарочаны. Атрымліваць юрыдычныя веды на вытворчасці — справа вельмі дарагая. Застаецца маадукацыя, што магчыма толькі пры даступнасці прававой інфармацыі. І нашым заканадаўцам трэба падумаць, як гэта зрабіць.

Удзельнікі семінара гаварылі аб неабходнасці аб'яднання ўсіх жанчын, якія жывуць на тэрыторыі былога Саюза. Агульная гісторыя — агульныя праблемы і вырашыць іх магчыма толькі разам. Таму ў час работы семінара і былі выпрацаваны рэкамендацыі, якія, нягледзячы на пэўныя адрозненні ў нацыянальных дзяржаўных палітыках у адносінах да жанчын, усё ж мэтазгодна выкарыстоўваць жаночым арганізацыям усіх краін былога Саюза.

Напрыклад, у галіне правоў і іх гарантый прапануецца паскорыць ратыфікацыю Канвенцыі ААН «Аб ліквідацыі ўсіх формаў дыскрымінацыі ў адносінах да жанчын» тым краінам, якія не зрабілі яшчэ гэтага, а таксама ствараць умовы для рэалізацыі яе. Рэкамендуецца ўнесці ў Канстытуцыі пункт аб раўнапраўі жанчын і мужчын, надзяліць жаночыя арганізацыі правам заканадаўчай ініцыятывы, час ад часу слухаць у парламентах пытанні аб ліквідацыі ўсіх форм дыскрымінацыі жанчын.

У галіне эканамічнага жыцця жанчынам неабходна дабівацца гарантаванага права на працу, сацыяльную падтрымку ў выпадку вымушанай незанятасці, паляпшэння ўмоў працы. Трэба павышаць канкурэнтаздольнасць жаночай рабочай сілы праз удасканальванне прафесійнай падрыхтоўкі, спрыяць развіццю сацыяльна арыентаванага прадпрымальніцтва жанчын і рыначнай структуры, якая будзе абслугоўваць яго: школ бізнесу, бірж, банкаў, фондаў, саюзаў прадпрымальнікаў, асацыяцый жанчын па прафесіях і г. д. Неабходна стварыць і сістэму абароны маёмасных правоў жанчын у працэсе перадачы ўласнасці дзяржавай грамадзянам.

У галіне палітыкі і кіравання прыйшоў час распрацаваць асновы дзяржаўнай палітыкі па павышэнню сацыяльнага статуса жанчын. Для падрыхтоўкі іхняга ўдзелу ў палітычным жыцці краіны патрэбны жаночыя палітычныя клубы, жаночыя фракцыі ў органах улады, палітычных партый і рухаў.

У галіне ўмацавання сям'і рэкамендуецца стымуляваць яе эканамічную самастойнасць праз новыя формы ўласнасці, гаспадарання, прадпрымальніцтва. Неабходна забяспечыць дыферэнцыраваную матэрыяльную і сацыяльную падтрымку многадзетным, няпоўным, малазабяспечаным, маладым і іншым катэгорыям сем'яў. Асаблівая ўвага павінна ўдзяляцца жанчынам, дзецям, якія пражываюць у зонах экалагічных бедстваў і міжнацыянальных канфліктаў, а таксама бежанцам.

І нарэшце, у галіне інфармацыі і духоўнага жыцця прапануецца больш асвятляць праблемы жанчын у сродках масавай інфармацыі, улічваючы пры гэтым думкі вучоных. Фарміраванне духоўнай культуры жанчын, моладзі — справа творчай інтэлігенцыі. Вельмі патрэбен нацыянальны механізм правядзення сацыяльнай палітыкі ў інтарэсах жанчын, сям'і і дзяцей.

Што і казаць, калі пазначанае, нават часткова, ажыццявіць, палажэнне жанчыны ў грамадстве, безумоўна, значна палепшыцца. Галоўнае, каб праблемы жанчын не заставаліся справай толькі жанчын.

С. СОБАЛЕВА,
галоўны спецыяліст управаўлення па справах сацыяльна-культурнага комплексу Савета Міністраў Рэспублікі Беларусь

СПЯВАЕ, СМУТКУЕ І МОЛІЦЦА МУЗА...

...І зноў усім сваім памкненнем я ў Пастаўах!

Зялёным азёрным краі, дзе рэчкі і дагэтуль — дзіва дзіўнае! — цякуць у шаўковых берагах, як ім хочацца; дзе пошум дрэў над імі гэткі ж неразгаданы, як і спрадвеку, дзе жаўруку, прывязанаму за срэбную ніцінку да паднябесся, нетрывожна і бесклапотна, як і ў першы дзень боскага стварэння свету...

А можа, гэта ўсё мне толькі падалося, калі ў вёсцы Курты Пастаўскага раёна год назад блукала я па пояс у някошанай, яшчэ ў самай вяснова-летняй сіле траве, блукала-імкнула ўслед за маляўнічым капрызам: куды рэчка — туды і я!..

...З Пастаў, з паэтычнай, зайздроснай урадлівай зямлі, прыйшла да мяне гэтымі днямі найвялікшая ўцеха. Вершы. Вершы паэтак.

Ніна ЗАХАРЭВІЧ і Зінаіда ШЫМАН. Абедзве заслужаныя настаўніцы. Уяўляю, колькі ўласнае душы аддалі яны сваім вучням і школе! І як уцешна ўсведамляць, што цеплыні і святла іх сэрцаў не зменшала, што ўзрост і «заслужаны адпачынак» не астудзіў іх, што душа не спачывае! Душа рвецца ў неба за паэтычным радком...

Вытанчаная, як быццам сама ўся сатканая з паэтычнай мары, Ганна ЖУК працуе ў дзіцячым садзе. Як гэта было б цудоўна, каб нашы дзеці і ўнукі з першых сваіх самастойных крокаў раслі і выхоўваліся пад позіркам паэтаў!

Таццяна ГІНЬКО. Таня — даярка ў калгасе, у вёсцы Курты. Гадуе дзвюх сваіх дачушак, узорна трымае яшчэ і ўсю гаспадарку з немалым набыткам у хляве ды на агародзе. [Старонку вершаў Тані Гінько «Работніца і сялянка» друкавала мінулы год.]

Людміла СІМАНЁНАК толькі год назад скончыла сярэднюю школу. У альманаху «Руні» у яе была прэм'ера — першы верш у друку! Два новыя вершы Люды здаюцца мне значным крокам... Не... наперад, а, як у паэтаў, можа, увышыню!..

Новых зорных вышынь усім вам, мілыя паэткі з Паставаў!

Алена ВАСІЛЕВІЧ.

Ніна ЗАХАРЭВІЧ

ШТО ТАКОЕ ЖАНЧЫНА

Ой, колькі на свеце вялікіх паэтаў
І колькі разумных бытуе вучэнняў,
Але ж дасканала ніхто з іх дагэтуль
Каханню і шчасцю не даў азначэння.

Даўно ўжо вядома: адно і другое
Жанчына душой і рукамі стварае,
І ўсё, што ў жыцці для людзей дарагое,
Яна, як знікае, з сабой забірае.

Ці можна сказаць, што такое жанчына,
Калі яна больш за каханне і шчасце,
Калі яна вечная іх гаспадыня!
Хто можа, прашу вас, жанчыну азначце.

Я ведаю, скажуць: вячэрняя зорка,
Сяброўка, каханка, для некага мама,
Яна — педагог, працаўніца, дакторка...
Ой, мілыя людзі, як сказана мала!

Паверце,— жанчына — багам падуладна,
А вашы дарэмна, сябры, усе старанні,
Ніхто ёй не дасць азначэння дакладна,
Як шчасцю людскому, зямному ахвяраванню.

Прыміце жанчыну як лепшы дар неба,
Як хлеб і паветра, як радасць і мукі,
І хто яна ёсць, тут і думаць не трэба,
А лепш беражыце, цалуйце ёй рукі.

Зінаіда ШЫМАН

ВЕЦЕР

Ветрык-гарэза блукае па свеце,
Часам не ведае, дзе яму дзецца.
То пад акном маім плача і вые,
Гойдае ліпаў вяршыні нямыя,
То зблытае косы нашай бярозцы,
Што прыпынілася тут пры дарожцы.
То супакоіцца. З нейкае ласкі
Птушкам у гнёздах расказвае казкі,
То ў комін залезе і так загалосіць,
Быццам на печы пагрэцца ён просіць,
То дрэваў галінкі лашчыць і песціць,
То, радасны, мчыцца нібыта к нявесце.

А потым заціхне. Страціўшы сілы,
Спіць пад ялінай, падкурчыўшы крылы.

* * *

За сваёй вёскай
Выйду ў росы
І пахаджу па іх
Вечарам босай.

У лузе над рэчкай
Я заначую,
Песню далёкую
Сэрцам пачую.

Ганна ЖУК

* * *

Маўчанне не заўсёды золата.
І там, дзе трэба закрычаць,
Дзяўбуць маўчаннем, нібы долатам,
Змушаюць у адказ маўчаць.
Калі сарвуцца словы дрэнныя,
Балюча раняць — я сцярплю.
У іх, бяздумных, медзь разменную
У лясным балоце утаплю.
Пякучай крыўдай захлынуўшыся,
Забыць змагу і дараваць.
І прэч пайду, не азірнуўшыся,
Каб слоў на вецер не кідаць.
Маўчанне ж спланавана холадна.
Кіруе раўнадушша ім.
Бывае страшным гэта золата,
Калі ад сытасці маўчым.

МУЗЫКА

Ты цуд, о музыка!
І я цябе люблю.
Ты не знікай, хоць я таго не варта.
Ратуй мяне, прашу цябе, малю!
Наперакор дажджам гучы упарта.
Усё мае сэнс, калі існуеш ты:
Прадметы, людзі, плынь гадзін імклівых.
І страшна ад раптоўнай нематы,
Калі твае сціхаюць пералівы.
Ты сумная, і твой высокі сум
Павольна узнікае над зямлёю.
Ўжо не кране душу жыццёвы тлум,
Калі сугучны боль яе з табою.
І розумам таго не зразумець.
Чаму такое шчасце — жыць на свеце,
Ляцець і падаць, потым зноў ляцець.
З табой не страшна нават і памерці.
Не страшна мне, бо вечнасць у табе
І ў словах зрыфмаваных чарадзеем,
Лагоднаю далонню на лбе
Здымаеш боль, даруючы надзею.
Што ўсё на гэтым свеце нездарма,
Гучы ж не нараканнем — гімнам небу.
І хай пакуль што на душы зіма,
Ды трэба жыць і спадзявацца трэба.

Таццяна ГІНЬКО

* * *

Перагарую ўсё, перацярплю,
Перанясу ўсе беды і няўдачы
За тое толькі, што цябе люблю,
За тое толькі, што цябе я бачу.

За тое толькі, што на свеце ты...
І твар затое радасцю мой свеціць.
Спяваюць птушкі, і шумяць жыты.
Мігаюць зоркі, і сваволіць вецер.

Хай многа розных зведаю прычын,
Трымаць не стану думак у сакрэце.
Я шчасная: сярод усіх жанчын
Ты змог мяне, адзіную, прыкмеціць.

Людміла СІМАНЁНАК

* * *

Не, не кажыце «дзякуй» за каханне,
Пакуль жыве пяшчота у грудзях.
І нават за хвіліну да расстання,
Калі агеньчык гіне на вачах.

Не дзякуйце за шчасце і пакуты,
За цемру слоў і за святло вачэй.
За горкі мёд, салодкую атруту,
Урачыстую бяссонніцу начэй.

Хай вянуць кветкі і згасаюць зоры,
Хай адразае шлях няўмольны цень,
Не трэба шыць жалобныя уборы
Са слоў падзякі за ўчарашні дзень.

Нахяй спакой ад вечара да рання
Сабе адну самоту нарадзіў.
Не гаварыце «дзякуй» за каханне
Таму, хто вас яшчэ не разлюбіў.

* * *

Злятаюць галубы да ног маіх,
Я бачыла: злятаюць проста з неба,
Шукаючы на доле крошку хлеба,
Святло нясуць у крылах у сваіх.

Па вуліцы, насустрач мне — вясна.
У горадзе яна — не навальніца,
А лёгкі сон, што можа ўдзень прысніцца
Усмешкай сонца ў шыбіне акна.

І для сябе, і для Еўропы

Швачка Алеся КАВАЛЕЎСКАЯ.

Алена ШЫНКЕВІЧ шые вось такія паліто.

У фірменным магазіне фабрыкі

Ах, як грацыёзна рухаюцца па подыуме манекеншчыцы! Якія прыгожыя на іх убранні! Назіраеш за гэтым парадам тонкага густу і вытанчаных фасонаў, і табе здаецца, што калі б і ты апранула вунь тую сукенку, адразу адчула б сябе ўлэўнена, зручна, прыгожа. Толькі ўсё гэта — мары, бо заходзіш у суседні з Домам мадэляў магазін і цябе спасцігае расчараванне. Сукенак, як гаворыцца, навалам, а вось выбраць адну-адзіную, якую б адразу захацелася купіць,— немагчыма. Вось гэтая быццам бы і неблагая, але пашытая з шэрай, невыразнай тканіны. А гэта вясёленькай афарбоўкі, але якім недарэчным і смешным глядзіцца на ёй вялізны каўнер. А калі ў цябе яшчэ памер недзе пасля сорак восьмага, нічога, акрамя прымітыўнага суцэльнакроенага фасону з дзіркамі для галавы і рук, табе наогул не прапануюць...

— Толькі не кажыце, што сярод гэтых швейных «шэдэўраў» вы ўбачылі вырабы з маркай нашай фабрыкі,— гаворыць начальнік цэха № 3 Мінскай швейнай фабрыкі [былой імя Крупскай] Галіна Васільеўна Собалева.— Вось што мы цяпер шыем...

На адным канвееры прама на вачах каўняры, рукавы, полачкі, мноства іншых дэталяў пад спрытнымі рукамі швачак ператвараліся ў прыгожыя пінжакі-блэйзеры. На другім нараджаліся ўцепленыя плашчовыя паліто. Аздобленыя мноствам складачак, пагончыкаў, кішэняў, яны глядзеліся не горш за імпартныя. А Галіна Васільеўна накінула на сябе паліто, какетліва павярнулася, запытала:

— Ну якая жанчына адмовіцца ад такога хараства! І паліто, і касцюмы, і плашчы, пашытыя на нашай фабрыцы, у магазінах і на складах не залежваюцца. Хаця было і іншае. Колькі мне самой даводзілася ўдзельнічаць у разбракоўцы нашых вырабаў! Гадамі пыліліся яны на базах і складах і ніхто не хацеў іх купляць...

Так, усё гэта было. У магазінах на мадэлі з маркай мінскай швейнай фабрыкі імя Крупскай не зважалі ўвагі, маўляў, што добрага можна чакаць ад гэтага прадпрыемства. А цяпер іхнія тавары купляюць вельмі ахвотна — сама была сведкай, калі зайшла ў фірменны магазін фабрыкі.

Дык што ж за цуд адбыўся! Дзесяцігоддзямі шылі вырабы для «склада» і раптам — у магазінах яны ідуць нарасхват, а некалькі замежных фірм настойліва прапануюць фабрыцы сваё партнёрства. Але гэта толькі ў казцы Золушка за адну ноч ператвараецца ў цудоўную прынцэсу. У жыцці ўсё больш складана і не так хутка.

Некалькі гадоў спатрэбілася працоўнаму калектыву, а працуе тут больш за дзве тысячы чалавек, пераважна жанчыны, каб іх прадукцыя набыла сваё аблічча, стала канкурэнтаздольнай, з задавальненнем куплялася не толькі ў краінах блізкага, але і далёкага замежжа.

— Ад старой нашай фабрыкі [а ёй ужо больш за шэсцьдзесят гадоў] засталіся толькі сцены,— гаворыць намеснік дырэктара прадпрыемства па эканамічных пытаннях Дзмітрый Яўгенавіч Лысянок.— Адбылася своеасаблівая рэвалюцыя. Мы цалкам змянілі старое абсталяванне на новае, сучаснае, устанавілі ў раскройным цэху камп'ютэры, перайшлі на пашыў складаных мадэляў, знайшлі партнёраў за мяжой. За валюту, якую атрымліваем, набываем імпартнае абсталя-

ванне, запчасткі, тканіны. Цалкам знаходзімся на самазабеспячэнні. Наша фабрыка — арэнднае прадпрыемства, але мы збіраемся выкупіць яе ў дзяржавы ва ўласнасць калектыву, правесці акцыяніраванне.

Ен з ахвотай тлумачыць, што гэта дасць кожнаму працаўніку. Фабрыка будзе не толькі «наша», але і «мая», бо кожны, валодаючы пэўнай колькасцю акцый, будзе зацікаўлены як мага лепш працаваць, хаця, калі шчыра, жанчыны і цяпер працуюць вельмі кваліфікавана. Тут даўно адмовіліся ад брыгаднага метаду працы, калі за канчатковы вынік адказвалі ўсе і ніхто.

Замежныя фірмы, якія манціравалі на фабрыцы сваё абсталяванне, па-новаму вучылі і працаваць на ім. Улік работчага часу пачаў весціся па стандартных мінутах, так, як гэта робіцца на аналагічных прадпрыемствах за мяжой. У канцы змены кожная работніца атрымлівае разлік — колькі паспела зрабіць і колькі зарабіла грошай. Сёння была менш уважлівай, траціла час на «перакуры» — што ж, у сваім разліковым лістку ўбачыш меншую суму. Але колькі я ні назірала за жанчынамі на канвееры, так і не магла заўважыць, каб хто-небудзь з іх хоць на хвіліну адарваўся ад работы. Час — грошы. Якасць! Яна таксама вельмі высокая, бо на фабрыцы не робіцца розніцы паміж мадэлямі, якія паедуць за мяжу, і тымі, што будуць прадавацца ў суседнім магазіне. Хаця, калі гаварыць шчыра, у знешнім іх выглядзе адрозненні ёсць. Але гэта хутчэй бяда, чым віна работнікаў фабрыкі.

Замежныя фірмы, з якімі супрацоўнічае прадпрыемства, для сваіх вырабаў прывозяць усё неабходнае — тканіну, фурнітуру. Для выканання «нашых» — выкарыстоўваюцца айчынныя матэрыялы, якія саступаюць замежным і па якасці, і па колеру, і па знешнім выглядзе. Усе беды, выкліканыя эканамічным разладам у былым СССР, безумоўна, закранулі і Мінскую швейную. Мінскі і Гродзенскі тонкасуконныя камбінаты, пастаянныя пастаўшчыкі тканіны для фабрыкі, скарацілі вытворчасць, звузілі асартымент і цяпер шукаць пастаўшчыкоў тканін даводзіцца ледзь не па ўсёй Расіі. Іменна такіх тканін, з якіх можна пашыць якасныя, прыгожыя вырабы.

Дваццаць працэнтаў прадукцыі, якая выпускаецца на фабрыцы, ідзе на экспарт, астатняя — у магазіны Беларусі і краін СНД. Хто б мог калі падумаць, што касцюмы, паліто, плашчы, пашытыя на фабрыцы, з задавальненнем купляюць і носяць замежныя модніцы!

— Так, гэта даволі прэстыжна,— гаворыць галоўны канструктар Галіна Эдуардаўна Бубліеўская,— і сведчыць аб тым, што і мы ўмеем рабіць вырабы, якія адпавядаюць еўрапейскім стандартам. Работа для замежных фірм дапамагае нашым і мадэльерам, і канструктарам, і швачкам удасканальваць свае майстэрства, патрабавальна адносіцца да кожнай рэчы, што сыходзіць з канвеера. Але на экспартных вырабах вы не ўбачыце маркі нашай фабрыкі. Замежныя заказчыкі прадаюць іх з маркай сваёй фірмы. Якая-небудзь французская ці англійская модніца так і не даведаецца, што носіць элегантнае паліто ці плашч, пашытыя рукамі беларускіх швачак.

Але ж на еўрапейскі рынак вось так адразу са сваімі мадэлямі не выйдзеш і супрацоўніцтва з замежнымі фірмамі, якія цяпер самі шукаюць кантактаў з Мінскай швейнай, напэўна, і ёсць першая прыступка да самастойнага гандлю сваімі таварамі за мяжой.

А старшыня прафкома Мінскай швейнай Святлана Сямёнаўна Далдонава раскрыла мне яшчэ адзін «сакрэт», чаму на фабрыцы даволі ахвотна шыюць мадэлі для еўрапейскіх магазінаў.

— Дзякуючы нашым замежным заказчыкам, нам удаецца захоўваць рабочыя месцы. Мы ніводнага дня не прастойвалі, працуем рытмічна, цалкам загружаны работай.

Што ж, можна толькі ганарыцца, што фабрыка сёння — высокарэнтабельнае прадпрыемства, атрымлівае немалы прыбытак. Што работніцы яе ўпэўнены ў заўтрашнім дні і не жывуць пад пагрозай скарачэння. Што значная частка прыбытку ідзе на сацыяльныя патрэбы. І што дбаюць тут не толькі аб тых, хто працуе сёння, але і аб пенсіянерах, якія атрымліваюць пэўную даплату да сваёй пенсіі.

...Калі вам давядзецца купляць паліто ці плашч, раю — спыніце свой выбар на мадэлі Мінскай швейнай фабрыкі. Не пашкадуеце! Бо вы набудзеце не толькі элегантную модную рэч, але і добры настрой, і ўпэўненасць у сабе, і своеасаблівы шарм у сваім абліччы — гэта вам гарантуюць работніцы фабрыкі. Асабіста яны аддаюць перавагу адзенню толькі свайго прадпрыемства, а гэта тое-сёе значыць!

С. КУЛІНКОВІЧ.

АЗБУКА ПРАВА

АПЕКА І ПАПЯЧЫЦЕЛЬСТВА

Пытанні апекі і папячыцельства рэгламентаваны ў раздзеле 13 Кодэкса аб шлюбе і сям'і Рэспублікі Беларусь.

Апека і папячыцельства ўстанаўліваюцца: па-першае, для выхавання непаўналетніх дзяцей, якія з прычыны смерці бацькоў, пазбаўлення іх бацькоўскіх правоў, хваробы бацькоў або па іншых прычынах засталіся без бацькоўскай апекі, а таксама для абароны асабістых і маёмасных правоў і інтарэсаў гэтых дзяцей; па-другое, для абароны асабістых і маёмасных правоў і інтарэсаў паўналетніх асоб, якія па стану здароўя не могуць самастойна ажыццяўляць свае правы і выконваць свае абавязкі.

Сёння мы пагаворым аб парадку ўстанаўлення апекі і папячыцельства над непаўналетнімі дзецьмі.

Органамі апекі і папячыцельства з'яўляюцца выканаўчыя камітэты раённых, гарадскіх, раённых у гарадах, пасялковых або сельскіх Саветаў народных дэпутатаў.

Ажыццяўленне функцый па апецы і папячыцельству на адноснанепаўналетніх дзяцей законам ускладзена на аддзелы народнай адукацыі.

Такім чынам, апека. Яна ўстанаўліваецца над дзецьмі, якія не дасягнулі пятнаццаці гадоў, а папячыцельства — над дзецьмі ва ўзросце ад 15 да 18 гадоў.

Для выканання абавязкаў па апецы або папячыцельству прызначаецца апякун або папячыцель, але робіцца гэта толькі з іх згоды.

Пры выбары апекуна або папячыцеля павінны ўлічвацца яго асабістыя якасці, здольнасць да выканання пэўных абавязкаў, па магчымасці ўлічвацца жаданне самаго падапечнага.

Апекуном або папячыцелем не можа быць прызначаны чалавек, які не дасягнуў 18 гадоў; прызнаны судом недзеяздольным або абмежавана дзеяздольным; пазбаўленым па суду бацькоўскіх правоў; былы ўсынавіцель, калі ўсынаўленне было адменена з-за неналежнага выканання сваіх абавязкаў; і нарэшце, асобы, пазбаўленыя абавязкаў апекуна або папячыцеля за неналежнае выкананне ўскладзеных на іх абавязкаў (артыкул 155 Кодэкса аб шлюбе і сям'і Рэспублікі Беларусь).

Зразумела, павінны быць выключаны з ліку кандыдатаў у апекуны і папячыцелі і асобы, якія парушаюць правілы нашай маралі, напрыклад, алкаголікі.

Апекуны і папячыцелі непаўналетніх абавязаны, гаворыцца ў артыкуле 160 таго ж Кодэкса, выхоўваць сваіх падапечных, клапаціцца аб іх фізічным развіцці і навучанні, рыхтаваць да грамадска карыснай працы, выхоўваць дастойнымі членамі нашага грамадства, абараняць іх правы і інтарэсы.

Гэтыя абавязкі выконваюцца бясплатна. Апекуны і папячыцелі павінны жыць разам са сваімі непаўналетнімі падапечнымі. Толькі ў асобных выпадках дазваляецца жыць паасобку з падапечным, які дасягнуў 16 гадоў, калі раздзельнае пражыванне не адбіваецца неспрыяльна на выхаванні і ахове правоў і інтарэсаў падапечнага.

Апекуны падапечных дзяцей, якія не дасягнулі 15 гадоў, выконваюць усе здзелкі ад іх імя і ў іх інтарэсах. Аднак такія дзеці маюць права здзяйсняць самастойна дробныя бытавыя здзелкі, напрыклад, купляць пісьмовыя прыналежнасці, прадукты, лякарства. Папячыцелі падапечных дзяцей ва ўзросце ад 15 да 18 гадоў не маюць права здзяйсняць ад іх імя ніякіх здзелак. Гэтыя дзеці самі ўступаюць у розныя здзелкі і здзяйсняюць іх, але робяць гэта, акрамя дробных бытавых здзелак, са згоды папячыцеляў.

У выпадку неналежнага выканання апекуном або папячыцелем ускладзеных на яго абавязкаў орган апекі і папячыцельства адхіляе іх ад выканання гэтых абавязкаў.

Пры выкарыстанні апекуном апекі ў карысных мэтах, а таксама, калі апякун пакідае свайго падапечнага без нагляду і неабходнай дапамогі, матэрыялы перадаюцца ў пракуратуру для прыцягнення вінаватага да адказнасці.

І апошняе. Пасля дасягнення падапечным 15 гадоў апека спыняецца, а апякун аўтаматычна, без асобага рашэння, становіцца папячыцелем.

Пасля дасягнення падапечным 18 гадоў папячыцельства спыняецца (таксама аўтаматычна).

Калі ж падапечны са згоды рай-, гарвыканкома ўступае ў шлюб да паўналецця, то папячыцельства спыняецца з дня ўступлення падапечнага ў зарэгістраваны шлюб.

М. УХВАНАЎ,
юрыст.

ВЯСКОВЫЯ ВАЎТАРЫТЭТЫ

Маня-Манечка

У Сінягова мы прыехалі, калі сонца ўжо хілілася да лесу. Вёска, што цягнецца аж на два кіламетры, сустрэла водарам квітнеючых ліп. Спыніліся ля дыхтоўнага сялянскага дома на дзесяць вокнаў. Насустрач, злёгку накульгваючы, выйшаў гаспадар.

— Заходзьце, заходзьце, Марыя Іванаўна толькі што з поля вярнулася...

А вось і яна сама — ладная, круглатварая, загарэлая — нібы той каравай. Усмешка — на ўвесь твар. А рукі — за спінай.

— Даруйце, яшчэ не памылася. Буракі праполвала ды прарывала. Вунь рукі якія! — Яна адвяла рукі з-за спіны, паказала далоні — парэпаныя, абсівераныя, прыпудраныя зямелькай. Рукі сялянкі.— Гэта ж наш калгас больш за сорак гектараў буракоў пасеяў, мая там дзялка — семдзесят сотак.

— Семдзесят сотак! — здзівілася я, прыгадаўшы свой невялічкі — соткі на чатыры — кавалачак зямлі, дзе ўсё лецейка рачкую, змагаюся з пустазеллем.

— Ага, семдзесят,— адказала Марыя Іванаўна,— а я ж і на іншыя палявыя работы дзень у дзень бягу, дваццаць пяць рабочых выхадаў у месяц.

Калі мы ехалі ў Сінягова, многае пра Марыю Іванаўну ўжо ведалі. На пытанне, хто самы аўтарытэтны чалавек у вёсцы, яшчэ ў райцэнтры старшыня райвыканкома Тэрэза Фердынандаўна Раманоўская адказала: «Петрушэня, старшыніха... 22 гады яе муж Уладзімір Андрэевіч узначальваў мясцовы калгас, і як назвалі яе людзі старшынімхай, так і сёння клічуць, хаця ўжо гадоў дванаццаць ён не старшыня. Працаваў потым у сельсавеце, ды хвароба сваё зрабіла — пенсіянер па інваліднасці... Не, яна не з тых старшыніх, што адседжваліся за мужавымі плячамі на лёгкай канторскай рабоце. Даўно пенсію, як мнагадзетная маці, атрымлівае, ужо і дзеці ўсе на сваім хлебе, а без грамадскай працы не ўседзіць. На яе і сёння сінягоўскія жанкі раўняюцца: «Хутчэй, бабанькі, старшыніха ўжо на полі...» Шчырай працай ды сямейнай вернасцю аўтарытэтныя ў вёсцы Марыя Іванаўна ды Уладзімір Андрэевіч».

— Я ў гэтую хату да Манечкі ў прымы прыйшоў,— смяецца гаспадар.— Ну не ў гэтую, маленькая тут у іх была, гэтую мы потым збудавалі...

— Недалёка ж ты ішоў у тыя прымы,— улюбёнымі вачыма глядзіць на ссівелага мужа яго Манечка.— Мы і нарадзіліся ў Сінягове, і ў адным класе вучыліся... Усё жыццё вось пад гэтай ліпай прамільгнула... Каб не прыйшоў Валодзька да нас з сястрой, не ведаю, як бы і жылі.

У сорак першым, калі пачалася вайна, Маньцы, як і Валодзьку Петрушэні, ішоў адзінаццаты год. Да вайны жыла дзяўчына ў добрай, дружнай сям'і, а ў вайну засталіся яны з малой сястрычкай Нінай круглымі сіротамі.

— Як наляцеў фашысцкі самалёт, як пачаў крышыць вёску, цяжарную маму з чатырохгадовым брацікам на руках вось пад гэтай ліпаю скрышыў... Адразу тры смерці — дзіцятка ў маме, забітай, яшчэ было жывое, ёй жа ўжо тэрміны родаў надыходзіў... А тату-партызана фашысты застрэлілі... Хата згарэла. І ўзяў нас да сябе дзед, мамін бацька Сцяпан Андрэевіч Турэц з жонкай Аўдоццяй Андрэеўнай. Яны і гадавалі. І хатку нам на нашым былым хацішчы агаралі. Сюды і Валодзька да мяне прыйшоў. Яшчэ да службы ў арміі.

Манька-Манечка, Валодзька-Валодзечка... Сядзела я побач з гэтымі ссівелымі людзьмі і любавалася іхнімі ўзаемаадносінамі, і па-добраму зайздросціла іхняму вялікаму каханню.

— Моцна ў маладосці кахаліся!

— Не толькі ў маладосці. Усё жыццё.

— А хто больш кахае!

Марыя Іванаўна, не задумваючыся, адказала коратка:

— Роўна... Гэта цяпер Валодзю хвароба скруціла, а бывала ж, мы з ім і ў полі разам, і за святочнай бяседай рука ў руцэ, аб'ехалі і Каўказы, і Байкалы, і Балгарыю.

— А як жаі Каб я нешта пабачыў, а жонка — не! — сказаў Уладзімір Андрэевіч.— Яна да мяне і ў армію на Украіну прыязджала, і ў Магілёве, калі там вучыўся, была. Пяцёра дзетак падымалі. І былі яны ў асноўным на Маньчыных руках. Затое і яны нас цяпер шануюць. А жывём вось удваіх — усе разляцеліся.

— Валодзька яшчэ школьнікам быў, дык тагачасны старшыня калгаса, бачачы, як ён рупіцца і на агульнай працы, казаў: «Вось мой пераемнік падрастае». Як у ваду глядзеў. Праз паўгода пасля арміі Валодзя ўжо быў намеснікам старшыні. Ну, а потым і старшынёй... А я ўсё жыццё ў паляводстве. Дваццаць гадоў за трактарам на сеялцы — насенне запраўляла. З цямна да цямна. Адсеемся — на пасадку бульбы пераходжу, іншых культур. Потым — праполка, нарыхтоўка сена. Не згледзіш, як і час уборкі настане... У мяне і выпрацоўка самая вялікая ў калгасе была, і зарплата. Ды і цяпер маладыя за мной не ўгоняцця — што на бураках, што на бульбе...

— Дык і свая ж гаспадарка...

— Ага,— адказаў за жонку муж.— Шэсць-дзесят сотак бульбы, карова і цяпушка, курэй за дваццаць, кабанчыкаў бывае і сем, сёння рохкаюць чацвёра, а ўчора было пяць. Яшчэ сабака і кошка. Вунь усяго колькі — і ўсё на Маніных руках. Я ёй цяпер слабы памочнік.

На руках гаспадыні яшчэ і агарод, дзе лапушыліся буракі, морква, цыбуля, фасоля, у парніках віселі крамяныя агурочкі ды памідоры, на вінаграднай лазе наліваліся сокам паўднёвыя ягады, а побач з імі раслі самыя сапраўдныя кавуны. А дом — сем пакояў, дзве веранды — ззяў парадкам і чысцінёй, чакаў у госці дзяцей і ўнукаў.

— Валодзя, ты ўжо сам пра дзяцей раскажы, а ў мяне ж клопат...

Які клопат, я хутка зразумела: з кухні прыемна запахла смажанай свежанінай.

З Уладзімірам Андрэевічам мы сядзелі ў зале, дзе на сцяне красаваўся фотаздымак: яны з Марыяй Іванаўнай і ўнукамі.

— Вось гэта Манечка, па-сучаснаму Машачка, у гонар бабулі названая... А вось мой поўны цёзка — Уладзімір Андрэевіч Петру-

шэня, які на 59 гадоў маладзейшы за дзеда... Летась зняліся, якраз усе сабраліся. Уявіце сямейку — пяцёра нашых дзяцей, пяцёра зяцёў і нявестак і дзесяцёра ўнукаў... Спецыяльныя сталы парабілі.

Наш першынец — Леначка. Цяпер яна вучоны-аграном, скончыла Гродзенскі сельгасінстытут, дарэчы, як і я. Там і мужа свайго сустрэла — грузіна Атары Лолуа. Ён заатэхнік, кандыдат навук, працуе старшынёй калгаса «Косіна» ў Лагойскім раёне. Толя скончыў Мінскі інстытут механізацыі сельскай гаспадаркі, працуе ў Старых Дарогах у сельгасхіміі, Люба аж у Мурманскай вобласці за мужам-вайскоўцам. І сама ваенная, хаця па прафесіі бухгалтар. Света мае за плячыма Мінскі універсітэт, працуе ў дзіцячым садку ў Фаніпалі. Андрэй таксама інстытут механізацыі сельскай гаспадаркі скончыў, ён у Старых Дарогах старшыня малога прадпрыемства «Белая Русь». Вось якія з Маняй мы багатыя, цвёрда крочаць па роднай зямлі маладыя Петрушэні.

Мы яшчэ пра многае гаварылі з гэтым разумным і мудрым чалавекам. Цяплынёй іскрыліся яго вочы, калі расказваў пра жонку. «Яна — як пчолка, увесь дзень радасна круціцца».

— І не сварыцеся ніколі!

— Чаму ж, сваруся. Пераконваю, каб на грамадскую працу не хадзіла, вунь колькі клопату ў хатняй гаспадарцы. Яна ж ужо трынаццаць гадоў назад пенсію займела, як мнагадзетная маці...

Увайшла Марыя Іванаўна, весела запрасіла за стол. Хоць і кругленькая, але лёгкая, хуткая, усмешлівая.

— Што вам сілы надае? — пытаюся.

Яна смяецца:

— Валодзя...

Пытаюся яшчэ:

— І не сварыцеся з ім ніколі!

— Сваруся. Бо хоча, каб толькі ў двары была. А я без агульнай працы не магу, без поля, якое — усё маё жыццё. Валодзечка, кажу яму, ну што з таго, што мне сёлета 63 будзе! Бог жа здароўе дае. Не перашкаджай. Гэта ўжо калі я на поле не пайду, то праз год пamру.

Вось такая яна — Марыя Іванаўна Петрушэня з прыгожай вёскі Сінягова. Маня-Манечка заве яе муж. Старшыніхаю клічуць аднавяскоўцы. І ідуць са сваёю старшыніхаю на буракі, на бульбу, на сенажаць...

Вячэра была такая, што гараджаніну ўся гэтая смаката толькі сніцца. Я спытала ва Уладзіміра Андрэевіча:

— А што лепш за ўсё гатуе ваша жонка!

— Усё смачнае. Вось улетку ем не наемся яе бацвіння. Як там па вашаму гарадскому — «щи зеленые»!

— Падзяліцеся рэцэптам.

— Усё проста,— сказала Марыя Іванаўна.— Гатую мясны булён. Кладу бульбу. Зварылася, дадаю роўныя часткі маладзенькіх бурачкоў, шчаўя і цыбулі-пяра. Яшчэ там кроп, пятрушка, лісцік-перчык. Хочаце — ешце са смятанай або дадайце крутое яйка...

Мы нагаварыліся, начаставаліся, а дзень усё не згасаў: былі самыя кароткія чэрвеньскія ночы. Сабраліся ад'язджаць. Абняліся з гаспадарамі. Я яшчэ раз адчула моцны поціск шурпатай рукі гаспадыні. Падумала тады, думаю і цяпер і заўсёды: пакуль ёсць гэтыя шурпатыя, парэпаныя сялянскія рукі, пакуль шчыруюць у нашых вёсках вось такія заўзятыя працаўнікі, мы ўсе жылі і будзем жыць. І выратуюць нас у сённяшняй калатнечы не заморскія дзядзькі, не інтэлігентненькія балбатуны на мітынгах і ў эфіры, не спрытныя дзялкі-перакупшчыкі, не цыбатыя пераможцы конкурсаў прыгажунь, якія спяць і бачаць, каб даць лататы за граніцу. Нас выратуе вёска. Вось такія людзі, для якіх роднае поле — вышэй за ўсё. Падзякуем ім і паклонімся да зямлі!..

Старадарожскі раён.

М. КАРПЕНКА.

Чым болей сходзіць дзён, начэй, тым імя мілае вышэй

Красамоўны выраз жаночых вачэй, то агністых, то сарамліва-затуманеных, то агорнутых невычэрпным сумам, то ззяючых радасцю заканага сэрца — гэта спрадвеку прыцягальная сіла. Нездарма партрэтысты заўсёды «праз» вочы спрабуюць разгадаць адметнасць жаночага хараства! Колькі і мы ў штодзённай мітусні сустракаем загадкавых Джаконд з гэтым іхнім чароўна-прываблівым позіркам і таямнічай усмешкай на вуснах... На беларускай сцэне адна з самых бліскучых Джаконд, вядома, Ірына Ждановіч.

Кажуць, калі прыгожыя вочы жанчыны цуманіць сумота або крыўда, вочы мужчыны, які кахае або паважае яе, бачаць і навакольны свет збедненым і пабляклым. Тэатралы ведаюць, што незабыўны Барыс Платонаў — Акцёр па міласці Бога! — «чытаў» позірк сваёй партнёркі на сцэне і каханай жонкі ў жыцці з дзівоснай чуласцю. І ягоны Рамэо ў шэкспіраўскай трагедыі або Нарокаў («Таленты і паклоннікі» А. Астроўскага) ці то сам унурваўся ў раптоўны адчай, ці то спрабаваў ратункова пашчыць Джульету або Сашаньку Негіну. Ягоныя тэатральныя персанажы часта жылі пры святле яе вачэй, тых, якімі глядзела, якімі бачыла героя гераіня Ірыны Ждановіч.

Па тэатральнай легендзе яна зусім малой дзяўчынкай прагна прыслухоўвалася да размоў сваіх бацькоў, якія звычайна толькі і гаварылі, што пра тэатр.

Любоў Джульеты... Фларыянаўны

Яны вярталіся пасля спектакляў такія ўзбуджаныя, усхваляваныя, гаваркія. Фларыян Ждановіч быў галоўным артыстам тагачаснай беларускай сцэны і кіраўніком усіх актрыс і акцёраў! І адно з першых жаночых іменаў, якое маленькая Ірачка «выхапіла» з сузор'я Паўлінак, Зосек, Ларыс, Дэздэмон, мадам Бавары, Настачак, Афелій і Клеапатраў, самае, як ёй тады падалося, пявучае: Юлія... Джульета...

Яна нічога не ведала пра веронскіх закаханых, чые дамы — Мантэкі і Капулецці — варагуюць паміж сабой на сцэнах усяго свету вось ужо чатыры стагоддзі. Толькі чамусьці ўрэзалася ёй у душу нешта запаветнае і дарагое: «Джульета». Мабыць, бацькі вымаўлялі тое імя пад акампанемент іншых, не менш таямнічых і прываблівых слоў: каханне... любоў... мацней за смерць...

У мінскім небе за шыбамі ззялі начныя зоркі і шапацелі ў садзе лістотай задуменныя таполі, а ў паўзмроку прыцішанага пакоя дзяўчыне ўсё чулася: «Джульета...»

І раптам... Але, яно і сапраўды было раптоўным — меркаванне рэжысёра Л. Літвінава вывесці на беларускія падмосткі закаханых з Вероны ў абліччы Барыса Платонава і Ірыны Ждановіч. Народ жыў тады ў пераможным настроі, і перад людзьмі свяціла зорка агульнай радасці і агульнага міру. Ці бываюць такая радасць і такі мір трывалымі, і што трэба пераадольваць чалавеку дзеля такога міру і такой радасці, нават у добрай пад італійскім сонцам Вероне? Гэтым заўжды надзённым пытаннем дыктаваўся выбар «Рамэо і Джульеты» ў сорак пятым годзе (прэм'ера спектакля — студзень 46-га) тэатрам, які атрымаў тады імя Янкі Купалы. Другая шэкспіраўская п'еса на беларускай сцэне (пасля «Сну ў летнюю ноч» у Другім БДТ і перад «Гамлетам» там жа, у коласаўцаў). Падзея! Ёй адрасаваліся ўзрушаныя словы захаплення і выдатных знаўцаў Шэкспіра, і звычайных гледачоў. Купалаўцы засвед-

чым гэ ым спектаклем высокую тэатральную культуру і сваю мастакоўскую адметнасць.

Купалаўцы... А дзе мне ўзяць словы, каб сказаць вам, з якім трапяткім хваляваннем Ірына Фларыянаўна набліжалася да тае дошкі, дзе вывешваюцца загады, аб'явы і спісы з размеркаваннем роляў! «Рамэо з роду Мантэкі — Б. Платонаў... Джульета з роду Капулеці — І. Ждановіч». Тут яна быццам дэбютавала ў незвычайным клімаце страсцей, што хвалямі ўзнімаюцца ў жаночым сэрцы гераіні ад сапраўднай, вялікай і таму справядлівай любові, якая паглынае ўсю чалавечую істоту. І тое пачуццё актрыса быццам запальвала ад заўсёды для яе палаючай паходні, ад іх глыбокага ўзаемнага кахання — Барыса Платонава і Ірыны Ждановіч.

Ці было яно бязвоблачным, іхняе каханне? О, не! Любоў вымагае вялікай платы за свае ўрокі, але і вучыць лепей за самага мудрага настаўніка. Як гэта ні дзіўна, але трагедыя Шэкспіра, напісаная ў 1594 годзе, ускалыхнула ў Ірыне Ждановіч у 1945-м яе асабістыя, тайныя і незагоеныя часам перажыванні.

Я з тых гледачоў, каго яе духоўная прыгажосць, расквечаная каханнем да Рамэо, здзіўляла чысцінёй і зямной высакароднасцю. І якая гарэза! Нібы званочкі спяваюць у Джульецінай душы пасля таго, як яна пазнала-разгадала свайго суджанага, прызначанага ёй лёсам, а Карміцелька Джульеты нібы зазямляе гадаванку. Гаворыць, што яе муж калісьці («Спачын яго душы...») убачыў, яна — малая — звалілася з галубятні і набіла лобік, і сказаў, жартаўнік: «Чакай, малышка, як паразумнееш...» Ну, тады падаць табе тварам дагары... І Джульета здагадваецца, аб чым вядзе размову старая, смяецца дзівосна пералівістым смехам, хаваючы ўласнае прадчуванне жаданай будучыні, бо яна ўжо ў фантазіі бачыць сябе жонкай, жанчынай. Ды прыстойнасць трэба ж захоўваць і толькі таму: «Няня, сціхні, калі ласка...» Унутраная сарамлівасць і зямныя летуценні перапляталіся ў той Джульеце.

А ён, Рамэо, акрылены каханнем, нібы «пераадольваючы» цяперашнюю «дасведчанасць» мужчынскай часткі гледачоў, непасрэдна і важка вымаўляў: «Агням бы ў яе свяціць вучыцца. Яна ўначы — цудоўна незямная. Нібы алмаз у вуху маўра, зэяе...» І столькі перажытага трымцела ў гэтым юнацкім адкрыцці, што не паверыць у глыбіню шчырага замілавання было немагчыма.

Не менш уражліва перадаваў Б. Платонаў пакутлівы праклён у адрас свайго... імя. Бо яно — перашкода іх каханню. «Яе маё імя, як куля, забівае... Скажы мне, ойча, дзе месціцца, у якой часціне цела маё імя! Скажы, каб мог я знішчыць агідны той прытулак...»

Гэтая фатальная перашкода на шляху шчасця — імя Мантэкі і імя Капулеці — не была такой ужо літаратурна-абстрактнай, як магло б здавацца. Наша жыццё ведала не менш складаныя калізіі. Стваральніка прафесійнага беларускага тэатра Ф. Ждановіча ўсёведныя гэпэушнікі абвясцілі ледзь не «ворагам народа», выжылі з тэатра, выслалі з Беларусі. Ён глядзеў на неба праз турэмныя краты і зведаў шлях у ГУЛАГаўскі архіпелаг. Імя яго выкрэслівалася з гісторыі нашай культуры.

А яна, ягоная дачка Ірына Ждановіч, замужам за Барысам Платонавым і мае падставы і законнае права адрачыся ад бацькавага імя, нібыта аганьбаванага палітычна назаўсёды. Якіх пакут вымагала яе вытрымка ў тыя ліхія часіны сталінскіх рэпрэсій і што перажыта было ім, Барысам Платонавым, пра тое можна толькі здагадвацца. Бо і ў закулісным свеце тады хапала добраахвотных ганіцеляў і «хатніх» інквізітараў, якія не без асалоды цкавалі «дачку ворага». Імя «Ждановіч» раздражняла і зайздросніка, як тая чырвань, што вар'юе быка... Толькі імя!

Якія пакутлівыя бываюць крыніцы артыстычнага натхнення: з асабіста перажытага актрыса аддавала сваёй сцэнічнай Джульеце самые шчырыя парыванні і душэўныя зрухі, калі гераіня паўстае супроць нечалавечых нораваў — варожасці, зацятай і фанатычнай:

Рамэо! Ах, чаму Рамэо ты!
Ад бацькі адрачыся, ад імя,
А не — дык пакляніся мне, што любіш,
І я дачкой не буду Капулец!...

У саракавыя гады ў цяперашнім левым гардэробе тэатра імя Я. Купалы быў буфет, які наведвалі не толькі гледачы ў антрактах спектакляў, а і звычайныя заўсёднікі. Аднаго разу заседзеўся там і я. Раптам бачу, як да буфета наблізіўся... Рамэо. Спахмурнелы Барыс Віктаравіч — у грыме і ў сцэнічным плашчы. Гандлярка, не чакаючы заказу, наліла яму келіх каньяку, ён каўтнуў і нетутэйшай велічнай хадой накіраваўся зноў за кулісы. Шмат гадоў прайшло, пакуль я зразумеў, чаму гэтаму Рамэо пасля такой тырады Джульеты патрэбны быў вогненны келіх.

У сорак восьмым годзе купалаўцы гастралявалі ў Маскве. І менавіта ім, Ждановіч і Платонаву, адрасаваліся самыя гарачыя апладысменты тагачаснага патрабавальнага сталічнага гледача, які здзіўляўся глыбіні мастацкіх вобразаў, створаных імі ў «Апошніх», у «Заслонаве», у «Рамэо...» Па карэспандэнцкіх справах я тады завітаў аднойчы да іх у гасцінічны нумар і ўбачыў... Ці не аранжарэю! На стале, каля вокнаў, на тумбачках чырванелі ружы, ружы. Агністым дыванам яны плавалі нават у ванне поўнай вады. «Няма куды ставіць»,— з прытоеным пачуццём шчасця прамовіла Ірына Фларыянаўна, і тут я «злавіў» яе позірк у бок Барыса Віктаравіча. А потым яго — на яе...

...Каханне Джульеты і Рамэо. Яно — нібы сонца. А каб глядзець на сонца і не маргаць вачыма, патрэбна надзвычайная сіла. Вядома, што так глядзяць на сонца толькі арлы. Дык вось такімі позіркамі глядзелі адзін на аднаго Рамэо і Джульета... Барыс і Ірына. І там, на сцэне, і ў жыцці, калі мы бачылі іх на прагулцы каля ціхаводнай Свіслачы ў засені нясмела-зялёнай ізумруднай лазы або ў заснежаным студзеньскім скверы ля тэатра. І так было да апошніх дзён іх сумеснага жыцця.

Асабліва зіхатліва блішчэлі вочы Барыса Віктаравіча, калі ён браў гітару. Куды б ён ні глядзеў, колькі б слухачоў ні было побач, ён спяваў ёй, пра яе і для яе: «Среди миров, в мерцании светил одной Звезды я повторяю имя... Не потому, чтоб я Ее любил, а потому что я томлюсь с другими...»

Выхаванцы інстытуцкага акцёрскага курса І. Ждановіч і Б. Платонава і дагэтуль помняць, як Ірына Фларыянаўна казала ім, што артысту наканавана ўспрымаць кожнага чалавека (сваю ролю) яшчэ адной спробай прыроды — Бога — стварыць дасканала гарманічную асобу. Ёй, гэтай асобе, варта прыкласці шмат намаганняў, каб тое, што задумала прырода, здзейснілася, увасобілася, стала явай. І сюжэт жыццёвых трагедый або камедый, з якіх тэатр робіць сцэнічнае відовішча, гэта і ёсць тыя намаганні. Шчасце, калі набліжаешся да жаданай дасканаласці! А для жанчыны такое набліжэнне забяспечваецца толькі каханнем. Пакутлівым або цнатлівым, здрадлівым ці злачынным, неразлучным або маркотным, усёдаравальным ці нясцерпным, падманута-сляпым або помслівым...

І на сцэне, калі яна выступала ў ролі, і ў звычайнай гаворцы голас І. Ждановіч пераліваецца струменем, нібы з-пад нябачнага смыка віяланчэльныя струны спяваюць пра тое, аб чым жанчына зараз гаворыць. Дасціпныя студэнты, здаралася, не вельмі сціпла пыталіся: «А вы... у вас... якое зведалі вы пачуццё ў каханні?» Вочы актрысы ў такіх выпадках загараюцца ласкавым агнём, і яна звычайна спасылаецца на таямнічасць і адметнасць сапраўднага пачуцця, без якіх яно губляе свой прываблівы флёр рамантычнасці. А без рамантычна-ўзнёслага настрою ці надараецца лёгкакрылае і трывалае каханне!?

Мінула чвэрць веку, як яна праводзіла любага Бору Платонава ў апошні шлях. І цяпер, калі аб тым загаворыць нехта, яе выразныя вочы таксама загараюцца, ды толькі пакутліва тужлівым агеньчыкам пяшчоты. Яна ведчыць, што каханне — гэта дзіўнае і дзівоснае адчуванне свабоды і абавязку, бо разам з каханым ты ўсталёўваеш сумесныя і агульныя духоўныя, маральныя, інтэлектуальныя і пачуццёвыя сувязі, каштоўнасці, схільнасці, меркаванні. Усё разам!..

Паэты ведаюць, што створаныя імі вершы могуць «прыцягваць лёс». І забойчыя дуэлі, як і самагубства некаторых славутых геніяў, пацвярджаюць такую містычную сілу мастацката вобраза. Маленькая дзяўчынка Ірынка некалі сярод жаночых імёнаў, якія вякамі гараць на тэатральным небасхіле, аблюбавала сабе мілагучнае і іскрыстае — Юлія... Джульета... Мабыць, штосьці ў такім інтуітыўным выбары вызначала і творчы лёс І. Ждановіч, так шчыльна звязаны з асабістым. У спрадвечнай спрэчцы аб тым, ці справядліва, ці пабоску гэта, калі мужчынская дзейнасць цалкам падначальвае сабе саму прыроду жанчыны, адводзячы ёй функцыю «другой паловы», другога «я» — у гэтай спрэчцы і дасюль наша мастацтва шукае ісціну.

Артыстычныя здабыткі і адкрыцці Ірыны Ждановіч і Барыса Платонава — закаханых у жыцці і вельмі часта і на сцэне — адзнакі гэтага пошуку. Незабыўныя, квітнеючыя ў памяці нашчадкаў сапраўдным харастом вялікага пачуцця.

Барыс БУР'ЯН.

ЗАЛАЦІСТАЯ ПАПАРАЦЬ-КВЕТКА

На працягу многіх стагоддзяў чакалася, што аднойчы яна зацвіце на Купалле. І яна зацвіла ў Маладзечне, распускаючыся дзівоснымі феерверкамі, што згасалі чароўнымі пялёсткамі ў начным небе над амфітэатрам, у які ператварыўся гарадскі стадыён. Праўда, адбылося гэта не купальскай ноччу, а чэрвеньскай...

Папараць-кветка — эмблема і галоўны прыз Першага фестывалю беларускай песні і паэзіі, які сёлета з 4 па 6 чэрвеня праходзіў у Маладзечне. Ці трэба пісаць, як ажывіўся і папрыгажэў горад! Тыя, каму пашчасціла пабыць на фестывалі, надоўга запомнілі яго прыгажосць і гасціннасць, як і тыя непаўторныя песні, што дарылі шматлікім слухачам нашы спевакі.

«Што саграе сэрца і душу народа на гэтым цяжкім шляху! Сапраўднае, высокае мастацтва. Ну, і пэўна ж, песня. Яна была, ёсць і застанецца добрай спадарожніцай нашага народа,— сказаў у сваім прывітальным слове да ўдзельнікаў і гасцей фестывалю Старшыня Савета Міністраў Рэспублікі Беларусь Вячаслаў Францавіч Кебіч.— Песня — гэта і лепіс народнага жыцця, гэта спадзяванні і марыі людзей. Гэта і нацыянальны характар».

І сапраўды, фестываль стаў сапраўдным святам, выяўляючы праз песню лепшае, што ёсць у нас, беларусаў: высокія пачуцці, нязломны дух, імкненне да незалежнасці, жаданне бачыць свой край квітнеючым. Фестываль выявіў і пераможцаў.

Гран-пры журы прысудзіла Алене Сайнайтэ, салістцы Дзяржаўнага канцэртнага аркестра. Анжэліка Ют атрымала [illegible] мію. Уладальнікамі другой прэміі [illegible] рыя Зіміна і Юлія Урманава. Трэцяя [illegible] выпала на долю Алены Дзіва, Андрэя Дабыша і Алены Ларушынай. Іна Галімава, Аксана Пятрова і Ягор Чуб былі адзначаны дыпломамі. Акрамя гэтага Ягору Чубу, юнаму спеваку з Віцебска, ад імя газеты «Рэспубліка» быў уручаны спецыяльны прыз «Самаму маладому дыпламанту — ад самай маладой рэспубліканскай газеты».

Аднойчы стаўшы цэнтрам духоўнага жыцця рэспублікі, Маладзечна надоўга захавае за сабой імя горада-Песні — шчырай, лірычнай, дасціпнай, як і сама душа нашага прыгожага народа. Горад жыве чаканнем другога рэспубліканскага фестывалю беларускай песні і паэзіі. Мы, слухачы, таксама чакаем яго.

Спявае Іна АФАНАСЬЕВА

Пераможца конкурсу Анжэліка ЮТ.

ПРЕДЛАГАЕМ, ВЫСЫЛАЕМ...

● Вышлю уникальную подборку чудодейственных методов разл. стран «Как стать красивой и молодой» (300 р.). Вл. конверт с адр. 230005, Гродно-5, а/я 102 «Н».

● Древнеиндийская система ускоренного развития силы и мышц «ДХАНДАЛ и БХАСКИ». Заявка + подписанный конверт. Адрес: 220052, Минск, а/я 56 «ДБ».

● Работа на дому для молодых людей (до 5000 руб. в неделю). Заявка + подписанный конверт. Адрес: 220052, Минск, а/я 56 «Р».

● Вышлю испытанную молитву от аварий, несчастья и пожаров. 250 руб. Шлите заявку + квитанцию или деньги + чистый конверт с обратным адресом. 361100, КБР, г. Майский 4 ГОС. До востр. п/п III-ВЕ № 534706.

● Книги о любви, детективы, прикл. и фант-ка. Каталог — 30 руб.! Н. пл. Узоры вышивки «ришелье», вязанье из «Бурды» и «Верены» — образцы и готовые изделия.

412370, Самойловка Саратовской обл., ул. Ревякина, 29, Бескровной Н. А.

● Лечение алкоголизма дома даже без согласия самого больного. Эффект 100 %. Заявка, конверт и 200 руб. по адресу: 622001. Нижний Тагил, а/я 207.

РЕЦЕПТЫ ЭПИЛЯЦИИ

Если вы страдаете от чрезмерного роста волос на лице и теле, вам непременно помогут старинные рецепты народной медицины. Для получения их вложите в свое письмо-заявку конверт с обратным адресом и отправьте: 220135. Минск, а/я 232. Рецепты будут вам посланы по почте наложенным платежом.

ЗНАЁМСТВАЎ КЛУБ

Итак, объявления о знакомстве и поиске друзей теперь стоят 75 рублей за строку из 30 знаков. Составите текст на 4 строки — уплатите 300 рублей, растянете его до 8 строк — готовьте 600 рублей. Можем опубликовать и адрес для контактной связи (а/я, до востребования, телефон), по которому вам напишут или позвонят те, кто откликнется на ваше объявление, но это стоит дополнительно 300 рублей.

А вот стоимость объявлений коммерческого содержания отныне составляет: для частных лиц — 150 рублей, для фирм и организаций — 200 рублей за такую же строку. Цена цветной рекламы (на обложке) — договорная.

Указанные суммы следует переводить по адресу: Минск, Белпромстройбанк, р/с «Работніцы і сялянкі» 609672, код 153001369. Чтобы получить адрес абонента, который вас заинтересовал, а еще лучше переслать ему ваше письмо, на тот же счет нужно перевести 75 рублей. Квитанцию о переводе вместе с текстом объявления или письмом для пересылки абоненту присылайте в редакцию: 220013, Минск, пр. Ф. Скорины, 77. И не забудьте при этом о конверте с марками на 5 рублей из Беларуси и на 15 рублей из других республик.

А пока знакомьтесь, пожалуйста.

300. Хотим повстречать парней, внимательных, порядочных, добрых. О себе: Ирина — 20 лет, рост 165, Скорпион. Женя — 17 лет, среднего роста, Весы. Симпатичные, стройные, русские девчонки из г. Волжский Волгоградской обл., т. 21-26-198.

301. Познакомлюсь с молодой одинокой, пышной, но статной светлоглазой красавицей. Мне 35, 175/75, есть жилье в райцентре на Витебщине, работа, образование. Самостоятельный, не пью, не курю.

302. Мне 37, приятной внешности, образование высшее, сыну 4 года, живем на Урале. Познакомлюсь с самостоятельным, надежным мужчиной (Скорпионом, Тельцом, Рыбами) не ниже 170 см.

303. Ищу на земле половинку свою. Мне 41, Близнецы, русская, 164/60, приятная внешность, нормальная фигура, высшее образование и два хороших мальчика (18 и 14 лет). Писать: 352600, г. Майкоп, а/я 181.

304. Познакомлюсь с девушкой или женщиной 25—30 лет, имеющей инвалидность, без детей. О себе: инвалид II группы, образование среднее, женат не был, но хочу создать семью. Живу в селе на Гродненщине. Характер спокойный, без вредных привычек.

305. Светлана, 41/160, Рыбы, есть дети. Ищу счастье в возрасте 40—55 лет. 361100. КБР Майский 2ГОС п/п III-ВЕ № 534706.

306. Николай, 20/178/68, житель сельской местности, непьющий, ответит девушке 18—22 лет.

307. Белоруска, 33/164/60, трое детей, живем на селе. Надеюсь на встречу с порядочным, трудолюбивым, без вредных привычек мужчиной до 45 лет. Если есть дети, будем рады. Витебская обл.

308. Инженер из Гродно, 41/169, спокойный, холостой, познакомится с не бывшей замужем светловолосой, с высшим образованием девушкой до 38 лет. 220047, Минск, а/я 186, аб. 53.

309. Хочу иметь дружную счастливую семью. Мне 42, рост 160, образование высшее, белоруска, воспитываю дочь. Надеюсь встретить мужчину порядочного, материально обеспеченного, не старше 50 лет. Витебск.

310. Доброжелательный спокойный мужчина 56/171/80, водитель, проживает в Воложине, познакомится с одинокой женщиной 50—55 лет. Писать: 220047, Минск, а/я 186, аб. 101.

311. Если вы порядочны и добры, располагаете жильем, рост ваш не ниже 180, а возраст не старше 35, две сестры 21 и 26 лет с удовольствием ответят на ваши письма. Писать: 352655. Краснодарский кр., Апшеронский р-н, пос. Нефтегорск, Первомайская, 47-2. Рите и Тане.

312. Надеюсь на встречу с добрым, порядочным мужчиной до 40 лет, желательно офицером ВМФ, можно с детьми. Мне 26, русская, образование среднее, сельчанка из Белгородской обл.

313. Для создания семьи познакомлюсь с серьезным мужчиной, обеспеченным жильем, если есть ребенок — не помеха. Татьяна, вдова (32/158), двое детей, хорошая хозяйка, заботливая мать, имею машину. 220077. Минск, а/я 224.

314. Ныне горожанка 44 лет, рост 166. Сыну 7 лет, дочери замужем, живут отдельно. Мы русские. Сыну нужен отец, а нам хороший семьянин. Постараюсь быть достойной избранника. Согласна на переезд из Волгодонска Рост. обл.

315. Татьяна, 27/160. Привлекательная и обаятельная, никогда не унывающая девушка-минчанка метчает о забавном малыше и надежном, заботливом муже.

За содержание и правдивость частных объявлений редакция ответственности не несет и справок по ним не дает. За их достоверность отвечают рекламодатели, а среди них, как свидетельствуют ваши письма, могут быть и обманщики. Так что читайте и сами думайте...

МУЖЧЫНСКІЯ ЛЕГЕНДЫ АБ ЖАНЧЫНАХ

Пад час сваркі жонка кідае мужу:

— Ты, якому я аддала лепшыя гады жыцця...

— Не кажы так, мне страшна падумаць, што мяне яшчэ чакае ў горшыя гады!

— Я ўпэўнена,— у запальчывасці гаворыць жонка,— што ў раі жанчыны знаходзяцца асобна ад мужчын.

— Несумненна,— адказвае муж,— іначай які б гэта быў рай...

Пасля сваркі пакрыўджаны муж кажа жонцы:

— Я ўпэўнены, што пасля маёй смерці ты не пральеш ні слязінкі.

— Але ж ты сам гаворыш, што я плачу з-за рознай дробязі.

— Даражэнькі, віншую з тым, што, нарэшце, памірыўся з жонкаю. Я бачыў, як вы ўчора дружна пілавалі дровы.

— Э, стары, гэта мы дзялілі мэблю...

— Як скончылася твая сварка з жонкаю?

— Яна прыпаўзла да мяне на каленях.

— Няўжо? І што яна сказала?

— Яна сказала: «Вылазь з-пад ложка, подлы баязлівец»!

Муж і жонка асыпаюць адно аднаго адборнымі фразамі. Раптам пастукаў суседскі хлопчык.

— Што табе?

— Бацька прасіў дазнацца, на якой хвалі перадаюць такую цікавую праграму?

Адвакат да пацярпеўшай:

— У вас не было падазрэнняў, што ў вашу кватэру залезлі злодзеі, калі вы заўважылі поўны беспарадак у пакоях і ўбачылі раскіданыя ўсюды рэчы?

— Не. Проста я думала, што мой муж зноў шукаў чыстую кашулю.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ «РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА» 8 1993

ПОГОВОРИМ...

Понедельник — день легкий?...

Если вы идете в понедельник на работу с целью «наконец-то отдохнуть» после выходных, прошедших в стирке, уборке, детях и т. д., значит, советы наших французских коллег как раз для вас.

В выходные дни всегда делайте только самое главное.

Составьте список предстоящих дел на субботу и воскресенье и вычеркните наименее важные.

Если вы взвинчены, не подходите к телефону, отгородитесь от внешнего мира, пока не почувствуете себя в норме.

Выкройте любой ценой один час «для себя». Не вините себя, думая, что недостаточно занимаетесь своей семьей,— качество присутствия дает больше, чем количество часов.

Учитесь использовать детей.

Поручите им некоторые из ответственных дел: что-то купить, накрыть на стол, «смастерить» десерт и т. д. Они будут в восторге от такого доверия. Воспользуйтесь этим временем: послушать музыку, почитать или просто навести красоту!

Не меняйте резко своих привычек.

Решение лечь спать раньше или позже обычного редко дает хороший результат. Сон не приходит по приказу. Если ложитесь рано, а сна еще ни в одном глазу, вы только нервничаете. Если же утром вы долго валяетесь в постели или спите искусственно, то встаете с ощущением усталости во всем теле. «Одного часа дополнительного сна в субботу или воскресенье может быть достаточно, чтобы восполнить недостаток его в предшествующие дни»,— говорят специалисты.

Чередуйте периоды активности и отдыха. Сразу после полудня — самый подходящий момент для физической работы и занятий спортом. А умственная работа более продуктивна между 9 и 11 или 17 и 21 часами.

Избегайте стрессов (давка, жесткий график, очереди и топтание на месте). Не считайте себя обязанной сопровождать мужа в его утренней пробежке, если вам совсем этого не хочется. Спорт должен приносить радость, а не переутомлять...

Устраивайте время от времени диетический обед. Это приносит несомненную пользу и детям, и взрослым и требует меньших приготовлений, чем обычно.

Уделите серьезное внимание воскресному вечеру. Ваша форма в понедельник утром отчасти зависит от качества пробуждения. Если вы просыпаетесь сами, до звонка будильника,— прекрасно. А с вечера расслабьтесь — никаких возбуждающих умственных или физических занятий. Горячая (но не слишком) ванна, желательно с добавкой солей-релаксантов, целебный настой из трав, удобная одежда. Неплохая идея — поужинать пораньше, часов в 6, и приготовиться ко сну.

А домашние дела, которых накопилось уйма? Попробуйте переделать их в будние дни до следующих выходных.

Ваша АЛЕСЯ.

СЛОВО К ЧИТАТЕЛЯМ

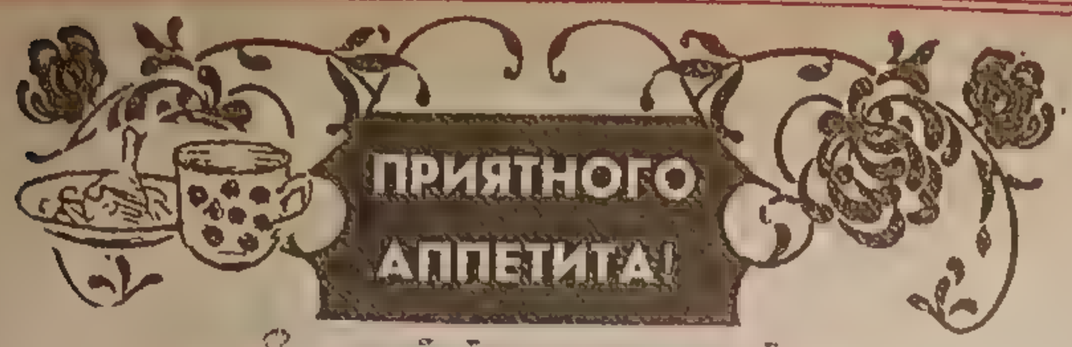
Дорогие друзья! Вот и снова, во второй половине этого года, мы вместе — редакция и ее читатели. Спасибо всем, кто остался верен журналу. К сожалению, многие наши давние подписчики из республик бывшего СССР не смогли его выписать из-за разных козней на местах. А ведь журнал включен в Каталог изданий СНГ. Будет он туда включен и на новый, 1994 год. И подписаться на него можно будет и в других республиках.

Но журнал, как и все в нашей сегодняшней кутерьме, дорожает. Он подорожал втрое, даже пока шла подписка. И мы теперь ломаем голову, где взять дополнительно деньги. А впереди маячит новый рост цен — на бумагу, типографские и другие услуги, расходы на его перевозку и доставку.

Поэтому, чтобы нам не расставаться, загодя откладывайте ежемесячно какую-то сумму на свой журнал. Подписка на него стоит дешевле чем розница. А редакция постарается, чтобы журнал нёс вам доброе слово и надежду, был советчиком и другом.

И еще. Если вы хотите получить ответ из редакции, вкладывайте в свое письмо чистый конверт с необходимым количеством марок: денег на переписку у нас совсем нет. Грустно всё это, друзья, но такова реальность. Будем же поддерживать друг друга, верить, что настанут лучшие времена.

РЕДКОЛЛЕГИЯ.



ТОРТЫ

СНАЧАЛА НЕСКОЛЬКО ПРАКТИЧЕСКИХ СОВЕТОВ

● Муку нужно просеивать, даже если в рецептуре ее всего несколько ложек. Мука, даже свежая, имеет свойство быстро слеживаться. Когда мука просеивается, она наполняется воздухом и тесто всегда будет хорошо подниматься.

● Для подъема теста во многих рецептах используется сода. Для получения наибольшего эффекта сода используется в составе пекарского порошка (или его еще называют разрыхлителем). Пекарский порошок состоит из равных частей соды и лимонной кислоты. Если по рецепту требуется 1 чайная ложка пекарского порошка, тогда берут $^1/_2$ чайной ложки соды и $^1/_2$ чайной ложки лимонной кислоты. Причем рекомендуется пекарский порошок смешивать с мукой, затем просеивать, а уж потом вводить в тесто.

● Как правильно разрезать испеченные коржи?

Высокий бисквит обычно разрезают на 2—3 коржа вдоль. Нужно, чтобы выпеченный бисквит полностью остыл. С боков бисквита сделать ножом надсечки. Взять толстую нитку, сложить ее вдвое, проложить в надсечки, перед собой перекрестить концы нитки и потянуть их в разные стороны. Торт разрежется ровно, без кочек.

● Как правильно взбивать белки?

Чтобы получить хорошее безе, нужно, чтобы белки были холодными, а посуда, где их взбивают, идеально чистая. Капля желтка, жира или воды обязательно испортит воздушную массу, белки осядут, даже если вам удастся их взбить в пену. Безе выпекается в теплой духовке в последнюю очередь, после того как выпечен бисквит или другие коржи. Не рекомендуется, открывая духовку, хлопать дверцей. Духовку выключить минут через 15—20 с начала выпечки безе, а достать его лучше на следующий день или после полного остывания духовки.

● Чтобы из сметаны получился пышный, густой крем, ее нужно отцедить. Марлю сложить в 4 слоя, вылить туда сметану и подвесить на ночь.

БЕЛЫЙ

Тесто: 200 г маргарина, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки сахара, 2 стакана муки, пекарский порошок.

Из размягченного маргарина и остальных компонентов замесить тесто и испечь 4 коржа.

Крем: 1 стакан сахара взбить с 1 стаканом отцеженной сметаны.

Промазать каждый корж кремом и посыпать его толчеными поджаренными орехами. Верхний корж намазать кремом и ничем не посыпать. Бока торта тоже намазать белым кремом.

КЛУБНИКА СО СЛИВКАМИ

1 стакан сметаны, 1 стакан клубничного варенья, 3 яйца, 2 стакана муки, 2 чайные ложки пекарского порошка.

Испечь 3 коржа. Пропитать каждый сметанным кремом (500 г отцеженной сметаны, взбитой с 1 стаканом сахара). Торт еще раз запечь в духовке 15 минут. Охлажденный торт сверху украсить белым сметанным кремом. Чайной ложкой по краю торта сделать завитки, в центр каждого положить ягодку клубники из варенья.

МАША

Тесто: 2 яйца, 1 банка сгущенного молока, 200 г маргарина, 1 чайная ложка пекарского порошка, 1 стакан муки.

Замесить тесто, выпекать 40—50 минут. После охлаждения разрезать на 3 коржа.

Крем: 1 кг творога пропустить через мясорубку, смешать с 1 банкой сгущенного молока и натертой цедрой 1 лимона.

Намазать коржи, сверху натереть шоколад на мелкой терке.

РУСЛАН

500 г сметаны, 2 стакана сахара, 100 г масла, $^1/_2$ чайной ложки соды, 5 столовых ложек муки.

Сахар растереть с маслом, добавить сметану и хорошо размешать. Полученную массу разделить на 2 части, одну оставить для крема (поставить в холод), в другую всыпать муку и добавить соду. Тесто должно быть, как на густые оладьи. Форму густо смазать маслом и выпечь 4 коржа, один из них чуть больше подрумянить для посыпки торта. Кремом из холодильника промазать 3 коржа, укладывая их один на другой и густо посыпая жареными орехами. Четвертый корж раскрошить и посыпать им торт. Поставить на ночь в холодильник.

СЮРПРИЗ

Тесто: 3 яйца, 1,5 стакана сахара, 0,5 кг распущенного маргарина, 5 стаканов муки, 1 чайную ложку соды замесить и поставить на 1 час в холодильник.

Крем: 1 кг отцеженной сметаны взбить с 2 стаканами сахара. Из части теста испечь 1 корж не очень толстый. Из остального теста накатать маленькие шарики (не больше 1—1,5 см в диаметре) и испечь их до румяного цвета. Лепешку намазать кремом, на нее плотно уложить один к другому шарики, каждый слой промазывать кремом. Получится 4—5 слоев из одних шариков. Сверху и с боков торт густо обмазать кремом так, чтобы шариков не было видно, посыпать жареными орехами, тертым шоколадом.

«Сюрприз» обнаружится при разрезании торта — на срезе будет видно, что он весь состоит из шариков, но тем не менее держит форму, не распадается. Такой торт обязательно должен пропитаться, поэтому его готовят с вечера, на ночь ставят в холодильник.

АБРИКОСОВЫЙ (без выпечки и муки)

200 г сливочного масла, 300 г сахара, 200 г сухарей, 1 яйцо, $^1/_2$ чайной ложки ванилина, 800 г абрикосов.

Взбить сливочное масло со 150 г сахара, добавить молотые сухари, яйцо, ванилин. Массу выложить в смоченную водой форму и поставить в холодильник. Тем временем приготовить пюре из свежих абрикосов и 150 г сахара. Толстым слоем покрыть им торт и снова поставить в холодильник на 3 часа.

У плиты дежурит читатель

ГОТОВИМ ВПРОК

СОУС НАЗЫВАЕМ АДЖИКОЙ

Ею можно намазывать хлеб с маслом и даже без масла. И приготовить очень просто. Беру 2,5 килограмма помидоров, по одному килограмму болгарского перца, яблок-«кантоновки» и моркови. Все, кроме последнего компонента, пропускаю через мясорубку, а морковь тру на картофельной терке. Перемешиваю все, складываю в скороварку или кастрюлю и ставлю на слабый огонь. Варю один час. Тем временем пропускаю через мясорубку заранее очищенный чеснок — 250 граммов и два-три стручка красного горького перца. Все это, а также 50 г. соли и по стакану сахара, постного масла, уксуса добавляю в охлажденную массу. Размешиваю и раскладываю в стерилизованные банки. Закрыть можно даже капроновыми утопающими крышками. А когда захочется чего-нибудь пикантного, открывайте и ешьте на здоровье. С мясом, с рыбой, с макаронами.

СОУС ЗЕЛЕНЫЙ

Полкилограмма зелени петрушки, 3—4 головки чеснока, по столько же болгарских перцев и красных помидоров пропустить через мясорубку, круто посолить, сложить в банку — и в холодильник. Чтобы получить зеленый соус, в сметану положите по вкусу эту смесь.

СОУС СЛИВОВЫЙ

Три килограмма мелких слив или алычи, полтора стакана воды, лавровый лист, душистый перец, гвоздика. Всё это нагреть до кипения и немного покипятить. Горячую массу протереть через дуршлаг, добавить 2—3 столовые ложки сахара и пять ложек южной аджики. Если аджики нет, добавьте немного молотого черного и красного перца и соли по вкусу.

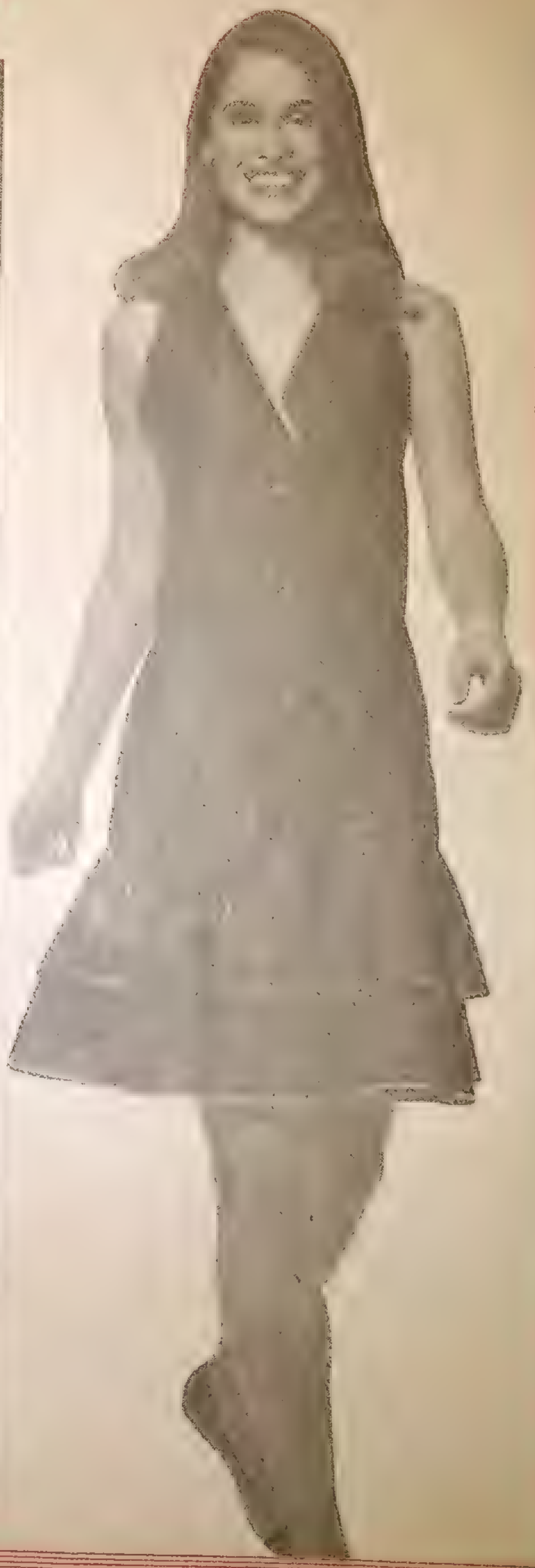
ПОМИДОРЫ БЕЗ СПЕЦИЙ

На мой взгляд, это самые вкусные помидоры.

В трехлитровую банку сложить спелые, но не мягкие помидоры, залить кипятком, подержать 3—5 минут, воду слить в кастрюлю, всыпать в нее две полные столовые ложки соли и пять столовых ложек сахара. Вскипятить, в банку положить одну таблетку аспирина, кипящим рассолом залить помидоры и закатать.

М. МИШИНА,
г. Минск.

Модели номера



ПЛАТЬЕ-ВЕЕР

Это уютное платье, связанное из шерсти цвета охры. Оригинальный силуэт и композиция из рельефных «кос» делают модель похожей на раскрытый веер.

Для вязания платья 46—48 размера потребуется 1200 г. шерстяной пряжи цвета охры средней толщины, спицы №№ 2,5 и 3,5; круговые спицы № 2,5.

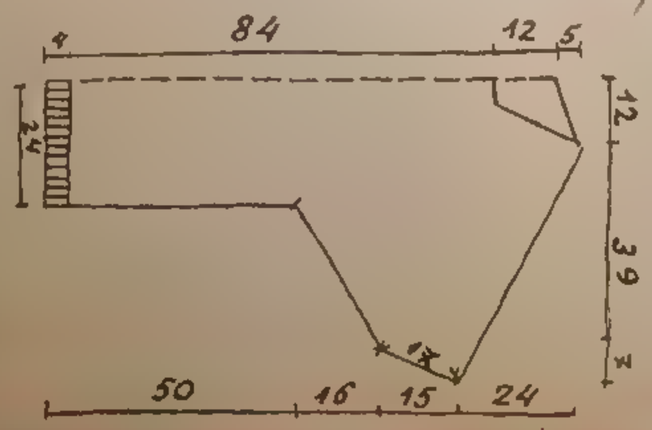
Резинка: попеременно 3 лицевых, 3 изнаночных петли.

Изнаночная гладь: лицевые ряды — изнаночные петли, изнаночные ряды — лицевые петли.

Узор «коса»: по схеме.

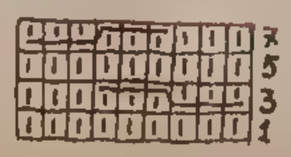
Плотность вязания для изнаночной глади 21 п. × 26 р. = 10×10 см.

Перед: на спицы № 2,5 набрать 101 п. и вязать резинкой 4 см. Продолжить работу спицами № 3,5 в следующей последовательности: кромочная, *9 п. изнаночной глади, 9 п. «косы» по схеме *; от * до * повторить 5 раз; 9 п. изнаночной глади, кромочная. На высоте 50 см от низа детали в четырех средних секторах изнаночной глади начинать прибавлять петли. Для этого в каждом шестом ряду из крайних петель в этих секторах (крайней левой и крайней правой петли каждого сектора) вывязать 17 раз по две петли. Далее вязать без изменений до достижения высоты 105 см от начала работы. При этом на высоте 88 см начать вывязывать горловину переда: закрыть средние 9 п. и далее обе части детали закончить раздельно, убавив для закругления выреза от середины 9 раз по 1 п. в каждом шестом ряду, вывязывая из двух петель, соседних с кромочной, одну петлю. На высоте 105 см рабочую нить оборвать и провязать 2 дополнительных ряда х/б нитью средней толщины. Снять работу со спиц, не закрывая петель.



Спинка: вязать аналогично переду. При этом для формирования горловины спинки на высоте 100 см закрыть средние 19 п. и далее обе половины вязания закончить раздельно, закрыв для закругления выреза 1 раз 3 п. и 1 раз 1 п., и далее вязать без изменений до достижения высоты 105 см. Затем рабочую нить оборвать, провязать два ряда х/б нитью и снять работу со спиц, не закрывая петель.

Сборка: детали платья отпарить, вспомогательную нить удалить, сшить детали переда и спинки горизонтальным трикотажным швом «петля в петлю». Сшить боковые швы переда и спинки платья, оставляя по 17 см для рукавов (см. выкройку). Для манжет рукавов на круговые спицы № 2,5 набрать 71 п. из кромочных в местах, соответствующих рукавам (на выкройке помечены крестиком), и вязать, как на обычных спицах, резинкой 12 см. Петли закрыть, манжеты сшить по боковому краю вертикальным трикотажным швом. Ширина манжет, сложенных вдвое, после отпаривания — 12 см. Для бейки на круговые спицы № 2,5 набрать по горловине 161 п. и вязать, как на обычных спицах, частичным вязанием в следующей последовательности: 6 рядов по всей длине бейки и затем 2 ряда — средние 45 п., 2 ряда — средние 57 п., 2 ряда — средние 69 п., далее 81 п., 93 п., 105 п., 117 п., 129 п., 141 п. и 153 п. Затем еще 6 рядов по всей длине бейки. Петли бейки закрыть. Пришить бейку по короткому краю внахлест к горизонтальной части горловины переда (правая часть бейки перекрывает левую).



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

0 — лицевая петля.

— 3 п. оставить на вспомогательной спице за работой, 3 лицевых, затем провязать лицевыми петли со вспомогательной спицы.

— 3 п. оставить на вспомогательной спице перед работой, 3 лицевых, затем провязать лицевыми петли со вспомогательной спицы.

ЛИЛИИ

— белый
— зеленый
— оранжевый
— светло-песочный
— темно-песочный
— темно-зеленый
— светло-зеленый
— светло-травянистый
— беж
— коричневый
— травянистый
— темно-оливковый
— светло-оливковый
— темно-синий
— светло-синий
— синий
— голубой
— желто-салатный
— сиреневый
— желтый
— темно-желтый

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ЖУРНАЛУ
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА»
№ 8, 1993

ХАЛАТ
Размер 46
2 дет.
2 дет.
2 дет.
3,7 м.
2
1
+-59 см

И сотворю себя...

НАЙДУ СВОЙ СТИЛЬ...

Прежде всего составлю список тех жизненных ситуаций, в которых я могу очутиться, и той одежды, которая помогла бы мне чувствовать себя при этом на высоте. И прежде, чем купить что-то новое, пересмотрю свой гардероб в этом направлении.

Буду надевать только те вещи, которые мне подходят и прекрасно на мне смотрятся.

Буду старательно следить за тем, чтобы моя одежда была опрятной: блузки чистыми, накрахмаленными и хорошо отглаженными, все пуговицы и крючки на месте, а подкладка не отпоролась.

Буду следить за тем, чтобы разные части моего туалета соответствовали одна другой не только по цвету, но и по стилю.

Постараюсь найти в одежде собственный стиль.

После покупки новой юбки сразу же куплю ткань на блузку и нижнюю юбку.

Меня никто и никогда не увидит в стоптанных туфлях и со стертыми набойками на каблуках.

Я не надену то, что будет плотно приставать к фигуре, пока не приведу свою фигуру в норму.

Научусь шить. Буду сама шить себе, в частности, домашнюю одежду и ночные рубашки.

Постараюсь не носить синтетики. Буду надевать только вещи из натурального хлопка, натурального шелка — по-настоящему добротные вещи!

БУДУ НАДЕЯТЬСЯ НА СЕБЯ...

Если я еще не замужем, я спрошу себя: а нужно ли спешить? Я постараюсь сначала добиться в жизни хотя бы одной большой удачи, прежде чем выйду замуж.

Я постараюсь найти друга, который не только дает себе слово с нового года начать новую жизнь, но и выполняет это обещание!

Я не буду тратить много денег на свадьбу, а лучше отложу их на то, чтобы завести хозяйство. Да и в наши дни брак настолько недолговечен, что просто не оправдывает затрат на свадьбу!

Я буду держаться подальше от мужчин, которые очень много знают о женской эмансипации — с ними трудно спорить! Я лучше найду себе такого, который впервые услышит об этом от меня.

Если я уже замужем, то постараюсь рассчитывать в браке на свои собственные силы и возможности. Если же ждешь от мужа слишком много, тебя ждет столько разочарований! Кроме того, это убивает нормальное желание другого человека помочь тебе!

Я не буду больше воспринимать своего мужа как что-то само собой разумеющееся. Я буду открывать в нем все новые стороны!

Я перестану давать ему советы, которые касаются его работы, его карьеры, его возможностей. Я лучше направлю свою мудрость на человека, которому она более нужна — это значит на себя!

Я буду спорить с мужем только по каким-либо принципиально важным вопросам, список которых составлю для себя заранее... А когда начнут возникать ссоры по мелочам, я выйду в другую комнату или пойду прогуляться.

Я постараюсь навести порядок в своих отношениях с моими родителями, родителями мужа, другими родственниками и друзьями, которые сейчас вносят в мою жизнь столько забот!

МОИ ДРУЗЬЯ — МОЕ БОГАТСТВО...

Я буду помнить все дни рождения и другие памятные даты в жизни моих друзей и не забуду их поздравить.

Буду стараться, чтобы каждую неделю у меня появлялось хоть одно новое знакомство.

Буду ходить в любые компании и вообще всюду, куда меня приглашают. Это даст мне опыт отношений с людьми.

Составлю список всех своих друзей, где на первых местах, конечно, будут самые дорогие мне люди,— и буду звонить им в установленные дни так же регулярно, как поливаю цветы.

Я не буду бессовестно взваливать на друзей свои проблемы.

Я не буду рассказывать им о себе все... Буду рассказывать ровно столько, сколько нужно, чтобы поддержать взаимный интерес.

Залишняя фамильярность в результате рождает пренебрежение. Я не стану очень часто приглашать друзей к себе домой, лучше мы вместе сходим, например, на концерт или съездим за город.

Я не стану убеждать себя, что друзья моих друзей и мои друзья. Сначала подумаю, смогу ли я поддерживать с ними отношения.

Я постараюсь придумать новые способы для показа своих дружеских отношений и уважения к друзьям. Я постараюсь чаще делать им приятные сюрпризы.

Я не стану ради друзей отказываться от своей работы или мира в моей семье. Иметь друзей — удовольствие, а не трудная обязанность.

ЗАИМЕЮ БОЛЬШЕ ДЕНЕГ...

Каждый раз, когда я буду добиваться какой-то, пусть самой маленькой цели, я буду вознаграждать себя за успех. Я сама разработаю для себя систему премий за хорошие дела. Таким образом, я буду сама стимулировать выполнение своих планов.

Один день в неделю будет для меня днем без покупок. Я проявлю изобретательность, что-то чем-то заменю, без чего-то обойдусь, что-то отложу на потом, но в этот день не истрачу ни копейки!

Естественно, женщины в финансовых вопросах мало чего смыслят. Но я на эту тему что-нибудь почитаю, расспрошу в банке или у какого-то другого специалиста. И наконец запишусь на какие-нибудь курсы...

...И тогда начну разбираться во всех банковских счетах сама, не доверяя это мужу или отцу!

Я постараюсь как можно чаще вспоминать пословицу: «Старое — золото», а именно, попробую использовать что-то из старых и уже, казалось бы, ненужных вещей.

Попробую принять участие в каком-нибудь конкурсе — может, мне повезет там получить приз!

Научусь делать что-то такое, что может приносить прибыль,— буду, например, шить или вязать на продажу.

Если в доме есть комната, без которой можно обойтись, сдам ее на какое-то время.

Счет в банке открою не на свое имя, а на имя своего ребенка — тогда мне не захочется лишний раз снимать с него деньги.

Никогда не стану брать в долг. А если уж очень захочется одолжить, я возьму не деньги, а идею, как сделать как можно больше денег.

Окончание будет.

Продолжение.
Начало в № 7

АХ, ВАСИЛЬКИ!..

САМА СЕБЕ ДОКТОР

Издавна народная медицина высоко ценила васильки синие за целебные свойства в лечении глаз, при конъюнктивите и ячменях, для чего использовала внешне настой — чайную ложку цветов на стакан кипятка. Такие настои притупляют и зубную боль. Листья васильков измельчали и прикладывали к ранам, чтобы быстрее заживали. В смесях с крапивой, ноготками, хвощом и чередой ими лечили фурункулы и угри.

Внутрь настой цветов употребляли при простудных заболеваниях, особенно при кашле. Но больше всего ценили васильки как мочегонное средство и давали (в виде настоев, отваров, настоек на водке) больным с сердечными отеками и при мочекаменной болезни — для регуляции солевого обмена. Такие настои понижают концентрацию в крови кальция и мочевой кислоты, от избытка которых и образуются камни. Поэтому лекарства из синих васильков рекомендовали чаще всего больным с хроническими воспалительными процессами почек и мочевыводящих путей: при нефритах, пиелонефритах, циститах, уретритах и даже при заболеваниях печени, когда в результате застойных явлений она увеличивается в размере, а также при дискинезии желчных путей, холециститах и холангитах.

Народная медицина испытывала и проверяла синие васильки на протяжении многих столетий как противокашлевое средство при простудах, при коклюше у детей; успокоительное при нервных возбуждениях и даже при таких тяжелых недугах, как туберкулёз легких, желтуха и малярия.

Для настоев берут чайную ложку сухих цветов, заливают стаканом кипятка и настаивают без кипячения 20—30 минут, процеживают, принимают по ложке за 30 минут до еды три раза в день. Такое лечение улучшает функции пищеварения, устраняя расстройства и нарушения, помогает при запорах.

* * *

По просьбе читателей повторяем рецепт омоложения организма. Этот рецепт обнаружен в развалинах древнего монастыря сотрудником ЮНЕСКО в 1971 г. при исследовании Тибета.

Итак, тщательно промыть и очистить 350 г чеснока, мелко порезать и протереть в сосуде деревянной (фарфоровой) ложкой, взвесить 200 г этой массы (взять ее снизу, где больше сока), положить в стеклянный (глиняный) сосуд, залить 200 г 96-процентного спирта и плотно закрыть. Сосуд выдержать в темном прохладном месте 10 суток, а затем массу процедить через плотную ткань (многослойную марлю), отжать и еще отстаивать 2—3 дня.

Курс лечения: настойку пить с холодным молоком (50 г на прием) 3 раза в день за 20 минут до еды каплями по схеме.

День приема	Количество капель		
	завтрак	обед	ужин
1-й	1	2	3
2-й	4	5	6
3-й	7	8	9
4-й	10	11	12
5-й	13	14	15
6-й	15	14	13
7-й	12	11	10
8-й	9	8	7
9-й	6	5	4
10-й	3	2	1

С 11-го дня принимать по 25 капель с молоком 3 раза в день до еды, пока не будет выпита вся настойка.

Настойка чеснока очищает организм от жиров, известковых отложений, улучшает общий обмен веществ, эластичность сосудов, предупреждает инфаркт, стенокардию, склероз, паралич и образование опухолей, улучшает зрение.

Повторный курс не раньше чем через 5 лет.

Читатели Желобовская Галина Ивановна из Витебской области, Воропаева Светлана Викторовна из Украины просят рассказать о лекарствах, наиболее применяемых при тех или иных заболеваниях, об их дозировке, времени, приёме, о показаниях и противопоказаниях. Справочник такой составлен коллективом ведущих ученых-фармакологов, докторов медицинских наук под названием «100 рецептов от 100 болезней». С этого номера мы начинаем публикацию сведений о лекарствах из этого справочника.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ СРЕДСТВА

АДОНИС-БРОМ. Применяют при неврозах сердца и легкой форме недостаточности кровообращения, а также как успокаивающее по 1 таблетке 3 раза в день.

ДИГАЛЕН-НЕО. Урежает ритм сердечных сокращений. Применяют обычно при легких формах сердечной недостаточности.

Дозы: 10—15 капель 2—3 раза в день. Высшие дозы для взрослых: разовая 20 капель, суточная — 60 капель.

Противопоказания: Учащение приступов стенокардии, уменьшение количества сердечных сокращений ниже 60 ударов в минуту (брадикардия).

ДИГИТОКСИН. Оказывает сильное действие. Увеличивает силу сокращения мышцы сердца, уменьшает частоту сердечных сокращений.

Дозы: Внутрь по 0,1 мг 1—2 раза в день. Высшая разовая доза 0,5 мг, суточная 1 мг.

Противопоказания те же, что у дигалена-нео.

ЗЕЛЕНИНА КАПЛИ. Состав: настойка ландыша, валерианы, красавки, ментола. Применяется при неврозах сердца, сопровождающихся уменьшением числа сокращений сердечной мышцы, по 20—25 капель 2—3 раза в день.

КОРВАЛОЛ. Применяют при нерезко выраженных спазмах коронарных сосудов, повышенном сердцебиении, бессоннице, спазмах кишечника по 15—20 капель 2—3 раза в день, при сердцебиениях и спазмах сосудов по 30—40 капель на прием.

Похожее действие, такие же дозы у валокордина, кардиовалена.

АСПАРКАМ. Синоним — панангин. Способствует проникновению во внутриклеточное пространство ионов калия и магния, необходимых для нормальной сердечной деятельности. Применяют при инфарктах миокарда, сердечной недостаточности.

Дозы: 1—2 таблетки 3 раза в день после еды в течение 3—4 недель.

Побочное действие: У больных гастритом или холециститом может быть жжение в подложечной области.

Противопоказания: Острая и хроническая недостаточность почек, избыток калия в организме.

РИТМИЛЕН. Хорошо действует при аритмиях как предсердного, так и желудочного происхождения. Быстро высасывается из желудочно-кишечного тракта.

Дозы: Внутрь 0,2—0,3 г, затем в зависимости от состояния 0,3—0,8 г на 3—4 дозы.

Побочное действие: Возможны затруднения мочеиспускания, головная боль, аллергия.

Противопоказания: Кардиогенный шок, нарушение проводимости сердечной мышцы. Не рекомендуется детям и беременным.

ТРАЗИКОР. Применяют при разных нарушениях сердечного ритма.

Дозы: Внутрь по 0,02 г 2—3 раза в день, при необходимости 0,08—0,12 г/сут.

Противопоказания: Бронхиальная астма, выраженная сердечная недостаточность, брадикардия (уменьшение сокращений сердца до 60 в минуту и реже).

КАРБОКРОМЕН. Синонимы: интенкордин, интенсаин.

Назначают при стенокардии.

Дозы: Внутрь после еды по 150 мг 3 раза в день в течение 2 недель — полутора месяцев.

Побочное действие: Головная боль, общая слабость, тошнота.

Противопоказания: Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, гастрит в фазе обострения, заболевания печени и почек.

Окончание следует.

КАК ПРИМЕНЯТЬ МИНЕРАЛЬНЫЕ УДОБРЕНИЯ

Боюсь, ничего не могу посоветовать из личного опыта, потому что был случай, когда сожгла огурцы. С тех пор отношусь к минеральным удобрениям с некоторым недоверием и прежде, чем вносить их под ту или иную культуру, советуюсь с учеными цветоводами, овощеводами, специалистами по садоводству Белорусского НИИ. Некоторые рекомендации и советы ученых, думаю, будут полезны и для читателей журнала.

Во-первых, нужно знать, что минеральные удобрения обогащают почву питательными веществами, но, в отличие от органических, не обеспечивают образование в почве гумуса. Поэтому длительное внесение одних минеральных удобрений может привести к снижению количества гумуса и ухудшению физических свойств почвы. Лучше всего минеральные удобрения применять совместно с органическими.

Минеральные удобрения делятся на простые и сложные. Простые содержат только один элемент питания, сложные — несколько элементов. К простым относятся: аммиачная селитра, которая выпускается в гранулах и содержит в себе 35 процентов азота. Легкорастворимое и быстродействующее удобрение. Сульфат аммония — кристаллический порошок белого, серого или зеленоватого цвета, содержит 20—21 процент азота. Хорошо растворяется в воде, но слабо впитывает влагу из воздуха. Физиологически кислое удобрение. Азот поглащается растениями, а серная кислота остается в почве и подкисляет ее. Мочевина (карбамид) выпускается в гранулированном виде или мелких желтоватых кристаллах, содержит 45 процентов азота. Хорошо растворяется в воде. В суперфосфате 18—21 процент окиси фосфора. В двойном суперфосфате 40—50 процентов фосфора. Фосфоритная мука — порошок землистого цвета, содержит в себе 19—25 процентов окиси фосфора, труднодоступного растениям. Лучше усваивается ими на кислых почвах. Калий хлористый — кристаллический порошок, хорошо растворимый в воде, в нем 53—62 процента действующего вещества. Хлористый калий лучше вносить осенью, чтобы хлор вымывался в нижние слои почвы. Калийная соль — серый порошок, содержит 30—40 процентов окиси калия и до 35 процентов поваренной соли. Сульфат калия-магния (в нем 28—30 процентов окиси калия) применяют под ягодные культуры. Эффективен на лёгких почвах.

Сложные удобрения содержат два, три и более элементов питания. Например, нитрофоска примерно в равных дозах содержит в себе азот, фосфор и калий. Эти же вещества содержатся в огородной, цветочной и плодово-ягодной смеси. В микроудобрениях имеются бор, марганец, медь, молибден и другие элементы.

Для чего надо знать, какие вещества и в каком количестве есть в тех или иных минеральных удобрениях? Чтобы не вносить в почву сразу несколько азотных, или только фосфорные, или калийные. Например, в калийной селитре много калия и мало азота, поэтому к ней надо добавить какое-нибудь фосфорное.

Возникает вопрос: когда вносить минеральные удобрения? Нам советуют: хлорсодержащие калийные удобрения (хлористый калий, калийную соль) вносить осенью, фосфорные и нитрофоску — и весной и осенью. Причем все эти удобрения заделывать в почву, не оставлять на поверхности. Азотные вносить весной. Лучший срок — время после таяния снега. Азотные удобрения в это время вместе с водой проникают глубоко к корням деревьев.

Вы скажете, всё очень понятно, но сколько этих удобрений вносить под ту или иную культуру, под плодовые деревья? Старший научный сотрудник БелНИИ плодоводства Иван Мечиславович Стацкевич дал некоторые рекомендации по своей специальности: сколько и каких удобрений вносить под плодовое дерево. Так, под яблоню 1—2 года жизни следует внести весной (на диаметр 2 метра) 12—15 кг навоза, 30 г мочевины, 120 г суперфосфата, 40 г хлористого калия; под дерево 3—4 года жизни (на диаметр 2,5 м) 20—25 кг навоза, 45 г мочевины, 180 г суперфосфата, 60 хлористого калия. На 5—6-й год жизни органики нужно 30—40 кг, минеральных соответственно: 65, 70 и 90 граммов, на 7—8-й год (диаметр приствольного круга 3,5 м) — 40—50 кг навоза, минеральных удобрений 90, 360 и 120 граммов.

При покупке минеральных удобрений в магазине обязательно спрашивайте инструкцию по их характеристике и применению, по составу содержания в них питательных веществ. К сожалению, надписи на мешочках неразборчивы, но хотя бы в нескольких экземплярах соответствующая инструкция имеется и прочитать ее необходимо.

Невозможно дать нормы расхода минеральных удобрений под все овощные культуры, но вот хотя бы под основные я привожу из книги «Приусадебное плодоовощеводство» издательства «Урожай». Здесь дозы даются в столовых ложках, что доступно сделать каждой хозяйке. Итак, в междурядья под капусту на первую подкормку: на 10 литров воды аммиачной селитры 3 столовые ложки, суперфосфата 6, хлористого калия 1; под огурцы соответственно — 1, 4, 1; под лук — 1, 2, 1; под морковь — 1, 3, 1; под помидоры — 2, 9, 1. Под картофель вносится 2 ложки аммиачной, 5 суперфосфата, 1 ложка хлористого калия. Лучше всего удобрения растворить в горячей воде, а затем долить холодной до 10 литров (т. е. большое ведро). Под вторую и третью подкормку увеличивают дозы аммиачной селитры и суперфосфата, а калийной соли — не более одной-двух ложек на ведро воды. Если имеется сложное минеральное удобрение, на ведро воды берите спичечный коробок этого удобрения, хорошенько размешайте и поливайте под растение. Можно проводить и внекорневую подкормку, т. е. поливать растение сверху, по листьям. Для этого аммиачную селитру или мочевину растворяют в воде — половину спичечного коробка на 10-литровое ведро. В таких дозах вы никогда не пожжете свои растения. Нельзя в один прием поливать и сыпать дополнительно под растение. Внекорневая подкормка очень полезна для цветов — ее можно сделать два раза весной и один раз — в начале лета.

И последнее. Длительное употребление минеральных удобрений, например, азотных, подкисляет почву, что нежелательно для всех растений. Поэтому почву известкуют. Известковые удобрения — молотый известняк, пушонка (гашеная известь), мел и доломитовая мука. Эти удобрения вносят весной или осенью перед перекопкой земли. На участке, где растут плодовые деревья, известь можно вносить в любое время, под землянику садовую — через два месяца после посадки, а лучше на второй год. Обязательно хорошо перемешать с почвой.

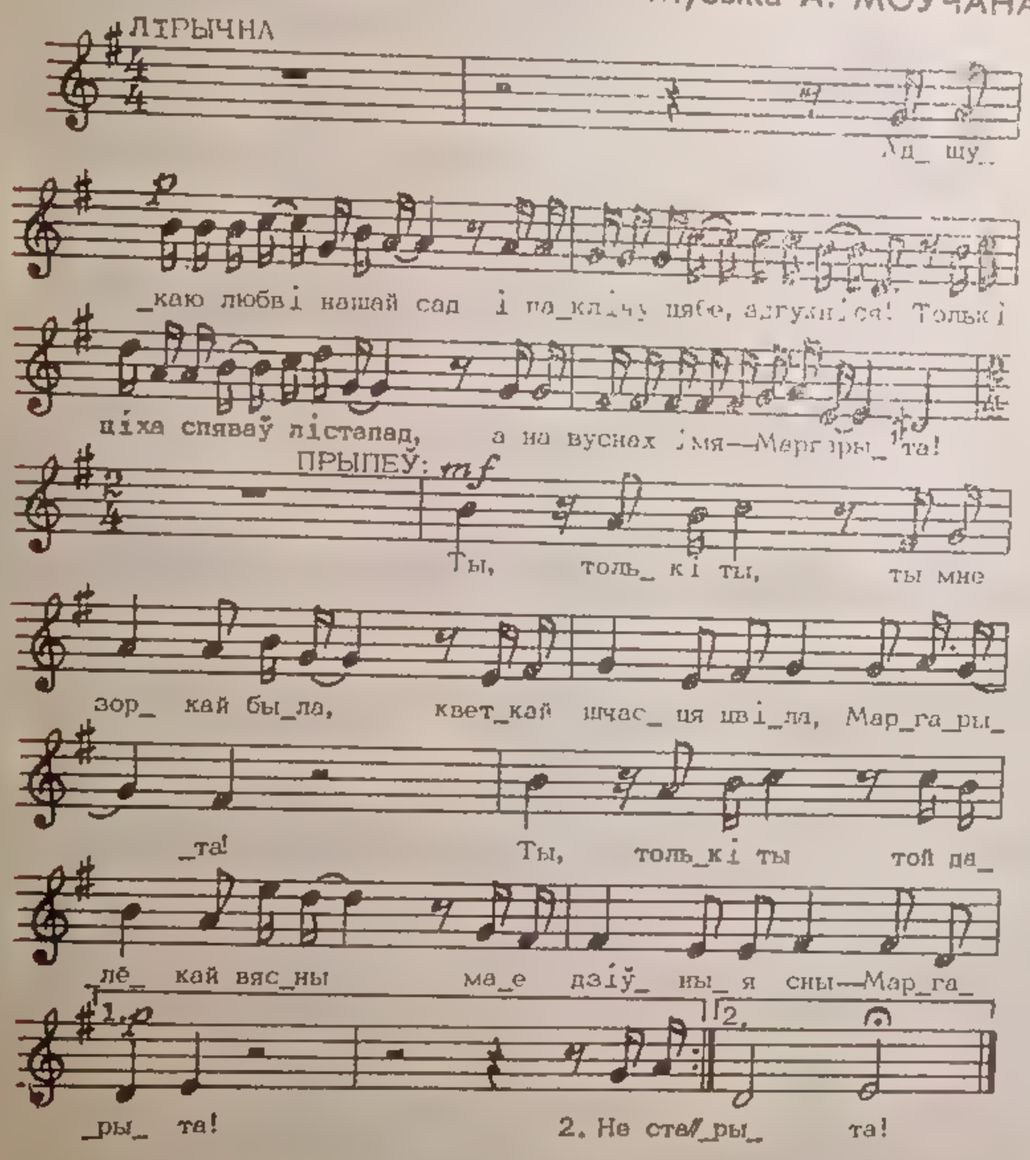
З. МАЛАШЕВИЧ.

МАРГАРЫТА

(3 рок-паэмы «Ave solo, альбо Слова Скарыны»)

Словы А. ЛЯГЧЫЛАВА

Музыка А. МАЎЧАНА



Адшукаю любві нашай сад
І паклічу цябе, адгукніся!
Толькі ціха спяваў лістапад,
А на вуснах імя —
Маргарыта!
ПРЫПЕЎ: Ты, толькі ты,
Ты мне зоркай была,
Кветкай шчасця цвіла,
Маргарыта!
Ты, толькі ты,
Той далёкай вясны
Мае дзіўныя сны —
Маргарыта!
Не стамілася сэрца чакаць,
Бо каханне тваё, як замова.
І малітваю словы гучаць —
Дзе цябе адшукаць,
Маргарыта!
ПРЫПЕЎ.

СО СТАРОЙ ПЛАСТИНКИ

Слова А. ТОЛСТОГО

x x x

Средь шумного бала, случайно,
В тревоге мирской суеты,
Тебя я увидел, но тайна
Твои покрывала черты;

Лишь очи печально глядели,
А голос так дивно звучал,
Как звон отдаленной свирели,
Как моря играющий вал.

Мне стан твой понравился тонкий
И весь твой задумчивый вид,
А смех твой, и грустный и звонкий,
С тех пор в моем сердце звучит.

В часы одинокие ночи
Люблю я, усталый, прилечь —
Я вижу печальные очи,
Я слышу веселую речь;

И грустно я так засыпаю,
И в грезах неведомых сплю...
Люблю ли тебя — я не знаю,
Но кажется мне, что люблю!

1851.

УТРО ТУМАННОЕ

Слова И. ТУРГЕНЕВА

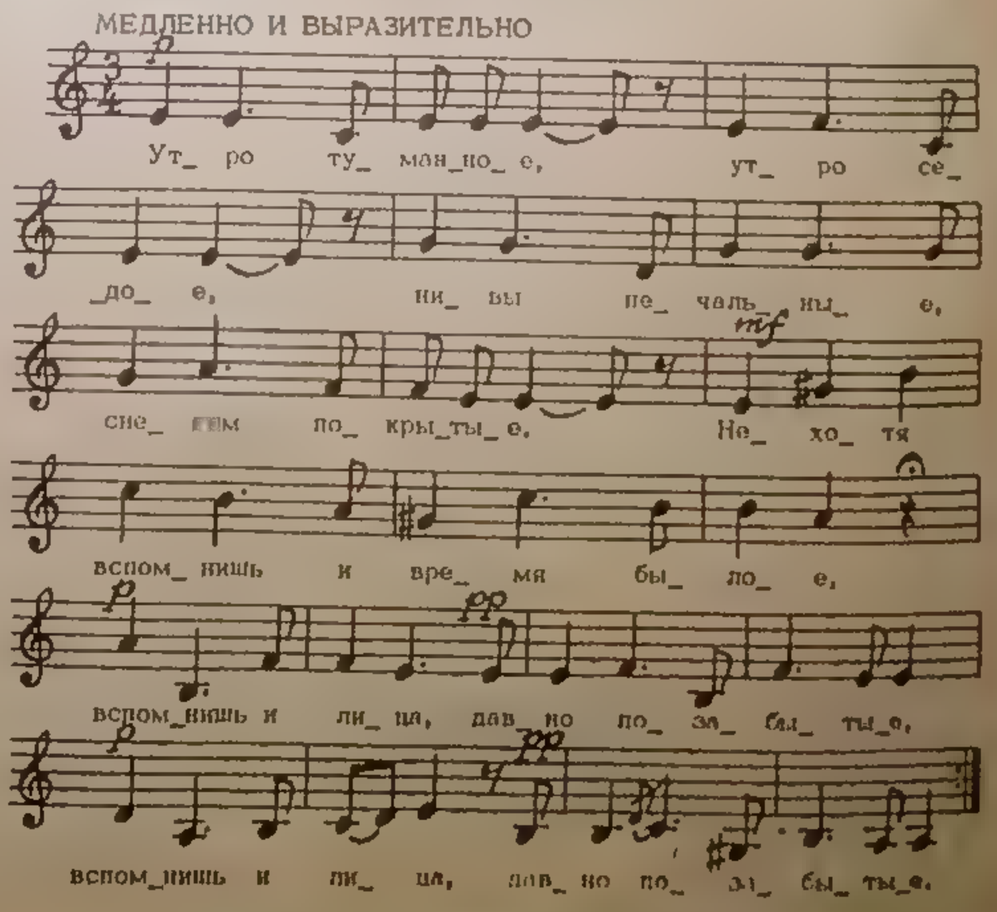
Музыка В. АБАЗЫ

Утро туманное, утро седое,
Нивы печальные, снегом покрытые,
Нехотя вспомнишь и время былое,
Вспомнишь и лица, давно позабытые. (2 раза)

Вспомнишь обильные страстные речи,
Взгляды, так жадно, так робко ловимые,
Первая встреча, последняя встреча,
Тихого голоса звуки любимые. (2 раза)

Вспомнишь разлуку с улыбкою странною,
Многое вспомнишь родное, далекое,
Слушая рокот колес непрестанный,
Глядя задумчиво в небо широкое. (2 раза)

1843 г



МЫ ВЫБІРАЕМ, НАС ВЫБІРАЮЦЬ

Межгосударственная служба знакомств «Поиск» осуществляет пересылку вашего письма или сообщает интересующий вас адрес после перечисления почтово-рекламных расходов в размере 90 руб. не в редакцию, а по адресу: 220002, Минск-2, а/я 132, МСЗ «Поиск», ст. бухгалтеру Николаевой Л. В.

В свое письмо вложите два чистых конверта (один с указанием номера абонента, другой — с вашим обратным адресом.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

Все письма и переводы за адреса абонентов «Поиска» шлите не в редакцию, а по вышеуказанному адресу. Редакция этими адресами не располагает, переводы не возвращает и на письма отвечать не будет.

48002. Норвегия: владелец и руководитель музыкального ансамбля приглашает к сотрудничеству девушек до 25 лет с танцевальной или хорошей музыкальной подготовкой.

48003. Германия: предлагаем работу по контракту до четырех мес. с женщинами до 29 лет, работа связана с поездками. Письмо со сведениями о себе + фото.

48004. Шведской фирме требуются агенты по распространению ортопедических изделий на территории СНГ, гарантируем хорошие комиссионные и зарплату.

53001. Живу в Дании, 32 года, 2 детей, замужем, ищу по переписке друзей в вашей стране.

53002. Английская студентка, увлекается спортом, литературой и политикой, ищет подругу — единомышленницу для переписки.

53003. Две подруги из Норвегии, 22 и 23 лет, желают завязать интимную переписку с такой же парой из России или Белоруссии.

60053. Джеймс, Лос-Анджелес, разведенный бизнесмен, 40 лет, здоров и обладает чувством юмора, романтичен, мечтает наконец найти свою любовь.

60054. Уроженец южной Франции, образованный, 60/173/78, одинок, хотел бы завести дружескую переписку с интересной женщиной, подходящей по возрасту.

60055. Нейл Томсон, Англия, 31 год, строитель, мечтает о семье, ждет письмо и фотографию от женщины с ребенком.

60056. Немец, 49/172/74, разведен, некурящий, любит животных и путешествия, с целью создания семьи познакомится с женщиной до 35 лет, желательно фото.

60057. С самыми серьезными намерениями познакомлюсь с привлекательной женщиной до 40 лет. О себе: немец, 51 год, моложав и симпатичен.

60058. Датчанин, художник, 43/180/80, установит дружеские отношения с интеллигентной женщиной, увлеченной искусством.

60059. Химик, житель Германии, 29/175, познакомится с прелестной славянкой 18—32 лет.

60060. Дэвид, проживает в Швеции, 25/185, ищет женщину до 29 лет. Согласен оплатить визит в Швецию. Ждет письмо и фотографию.

60061. Роберт, датчанин, 44/173/68, разведен, среднего достатка, некурящий, воспитывает 3 детей, мечтает найти новую супругу, неполную, предпочтительно — вдова.

60062. Житель Швеции, театральный деятель, еврейского происхождения, познакомится с милой и нежной женщиной — еврейкой 28—38 лет.

60063. Коммерсант, Германия, 52/172/80, добрый и жизнерадостный, надеется связать свою судьбу с веселой искренней женщиной

60064. Немец 33 лет ищет человека, с которым можно построить серьезное будущее в Германии.

60065. Житель Германии, 41/170, 3 детей, с серьезными намерениями познакомится с женщиной до 30 лет.

60066. Проживаю в ЮАР, 40 лет, белый, познакомлюсь для дружбы и брака с интересной женщиной до 30 лет.

60067. В 37 лет остался с маленькой дочкой, живу в Копенгагене, мечтаю о знакомстве со стройной симпатичной женщиной.

60068. Английскому джентльмену 33 лет, дочке 2 годика, нужна леди и супруга в дом, увлекающаяся кулинарией и садоводством.

60069. Моя мечта — встретить прелестную славянку, мне 50 лет, живу в Швеции. Жду письмо с фотографией.

60070. Жители Англии: папе 32, дочурке 2 года, не теряем надежды обрести новую супругу и маму.

63001. Гражданин США, уроженец Кавказа, образован и интеллигентен, познакомится с интересной и культурной дамой до 34 лет.

63002. Мир станет лучше, если мы будем друзьями. Студент-немец, 22 года, ждет откликов на свое предложение.

63003. Андрей, 34 года, одинок, люблю музыку, чтение и путешествия, пишите мне, буду рад, живу в Польше.

63004. Привет! Мне 32 г., Майкл, США, изучаю русский язык и интересуюсь славянской культурой, пишите мне по-русски или по-английски.

63005. Ребята из Берлина хотят приобрести новых друзей в возрасте 20—45 лет, ждем письма и фотографии.

63006. Европеец по происхождению, ныне проживаю в Южной Африке, 48/172/66, интересы: птицы, орхидеи, ботаника и автомобили. Мой идеал — славянка с волнующей фигурой.

63007. Швед, 25 лет, музыкален, ищет друзей, любящих литературу, природу, хорошую музыку.

63008. Том Флеминг из США, изучаю русский язык. Обещаю учить английскому языку, обеспечу жильем и питанием в обмен на языковую практику в русском языке.

75972. Живу в Мурманской обл., познакомлюсь с серьезной женщиной до 30 лет, способной принять одинокого служащего, холостого, без вредных привычек, 34/177, для создания семьи. Прошу выслать фотографию, возврат гарантирую.

75970. Владимир Дмитриевич, 38/170, русский, спортивное слож., вдовец, двое детей: дочери 8 лет, сынишке — 5, хорошо зарабатываю, своя квартира. Любимые занятия: охота, рыбалка, фото, вождение автомобиля. Жду письмо от будущей хранительницы домашнего очага, можно с ребенком.

75969. Житель Могилевской обл., сельский, 57/165, увлекаюсь домашними делами, оздоровительной физкультурой, познакомлюсь с женщиной до 50 лет для создания дружной семьи. Согласен на переезд.

75971. Валерий, русский, 22/184, симпатичный, одинок, работаю бурильщиком по вахтовому методу. Увлечения: автотехника, музыка. Хотел бы переписываться с привлекательной горожанкой с самыми серьезными намерениями.

75973. Мне 26/180, мечтаю о крепкой дружной семье, люблю детей, познакомлюсь с девушкой 23—28 лет, ростом до 175, одинокой.

75974. Андрей, живу в Витебске, 20 лет, рост 170, работаю на телевизионном заводе. Познакомлюсь с искренней доброжелательной девушкой 18—21 года, горожанкой. Мечтаю иметь дружную семью.

75975. Игорь, 19 лет, рост 190, будущий милиционер, сейчас служу в армии, занимаюсь и интересуюсь спортом, надеюсь на счастливую встречу с девушкой 17—22 лет, желательно неполной.

75976. Андрей, минчанин, 19/176, романтичен, люблю животных, музыку и книги, работаю на предприятии. Буду рад знакомству с симпатичной девушкой, разделяющей мои увлечения.

75977. Мне 40 лет, рост 179, худощав, одинок. Мечтаю о семейном уюте и детях. Познакомлюсь с привлекательной одинокой женщиной 33—37 лет.

75978. Русский, 29/178, материально и жильем обеспечен, работаю на заводе, в свободное время интересуюсь книгами, спортом и музыкой. Жду писем от будущей избранницы.

75979. Живу в Гомеле. Материально и жильем обеспечен, 24/173, занимаюсь спортом, люблю музыку и кино. Ищу свою милую и нежную «половинку».

75980. Житель Витебска, 26/186, немного полный, увлекаюсь народной медициной, оккультизмом и философией. К семье отношусь серьезно. Надеюсь найти подругу, разделяющую мои увлечения.

75981. Мне 39 лет, рост 178, старший электромеханик, материально обеспечен, люблю спорт, изучаю английский и немецкий языки. Познакомлюсь с одинокой женщиной до 35 лет, желательно горожанкой.

75984. Николай Иванович, 49/165. Мастер на все руки и все рабочие специальности, городские и сельские. В жизни не повезло, но скоро закончу отбывать срок. Буду опорой в жизни для одинокой женщины (можно с детьми), подходящей мне по возрасту. Адрес: 461530, г. Соль-Илецк, п/я Ю. К. 25/6. Булаху Николаю Ив.

75965. Владимир, 29/170/68, высшее образование, штурман-инструктор военной авиации, здоров и материально обеспечен, спортивного сложения, без вредных привычек. Увлечения: дача, автотуризм, видео, книги. Познакомлюсь со стройной женщиной, желательно блондинкой, любящей детей и домашний уют. Жду письмо с фотографией, которую обещаю вернуть.

75962. Юрист, 23/174, материально обеспечен, имею автомашину, увлекаюсь нумизматикой, фотографией, музыкой, имею инвалидность 2-й группы, пользуюсь протезами, однако в остальном полностью здоров. Отвечу на все письма.

75957. Сергей, 20 лет, рост 181, русский, рабочий, симпатичен, неплохо зарабатываю, в свободное время занимаюсь ремонтом техники. Жду писем от девушек, подходящих мне по возрасту.

75985. По профессии токарь, занимаюсь домашним хозяйством, белорус, житель села Минской обл., 28/174, худощав, одинок. Мечтаю о семье, доброй и ласковой жене.

Если вы захотите вернуть или обрести любимого человека, если у вас возникли трудности в семейной жизни или со здоровьем — вам поможет полезным советом, старинным заговором или другими проверенными тайными средствами потомственная народная целительница-ведунья Лариса Васильевна.

Обращаться: 193261, С.-Петербург, а/я 225.

К письму приложите два конверта со своим адресом.

ЛЮБЛЮ НАШ КРАЙ,
СТАРОНКУ ГЭТУ...

Нізок

Пляменніца Паўлюка Труса настаўніца Валянціна [illegible] і дырэктар школы Дзмітрый Мікалаевіч СУТКАЛ[illegible]КА з вучнямі у школьным двары.

Вера Адамаўна ЧЭПІКАВА — сястра паэта.

Паэты пачынаюцца з маленства. Там цячэ рака іх маладосці, блытаецца ў ракітах вецер, высвістваюць на ўсе галасы і падгалоскі салаўі.

Вёска Нізок, што на Уздзеншчыне, калыска трох выдатных прафесійных літаратараў. Ніводная вёска Беларусі, апрача Нізка, не можа пахваліцца, што ўзгадавала гэтулькі майстроў слова. Ды якіх майстроў! Кандрат Крапіва, Паўлюк Трус, Лідзія Арабей.

...З Кандратам Кандратавічам Крапівой мы сустракаліся і гутарылі даволі часта. Як сёння памятаю: народнаму паэту дзевяноста вёсен (ён нарадзіўся вясной, у сакавіку), мы сядзім у яго кватэры за пісьмовым сталом, гутарым. З якой павагай, цеплынёй адзываецца народны пісьменнік аб сваёй вёсцы, сваіх земляках! Згадаю некалькі слоў з тых успамінаў: «Якая мова ў нас у Нізку своеасаблівая,— кажа Крапіва,— дзве назе, дзве руцэ і нават ніякі род — дзве акне... А ў вас у Чурылаве (я з вёскі Чурылава) так не гавораць! Братэ, валэ...»

Кандрат Кандратавіч, звычайна суровы, пасміхаецца, яго вочы, выцвілыя ад пражытых гадоў, катаракты і глаўкомы, прыжмурваюцца, гараць нейкім добрым агеньчыкам. І зноў пытае: «А як кажуць: Ўздзеншчына ці Уздзéншчына!» «Ўздзеншчына». Ён аж падскоквае: «Няправільна. Гэта пазней перамянілі розныя круцялі!»

Крапіва, прафесійны ўжо літаратар, аўтар знакамітых баек, у сярэдзіне дваццатых гадоў кідае сталіцу (!) і вяртаецца ў свой родны Нізок. Арэ, сее, ходзіць з бацькам на хаўтуры, а чытачы тым часам закідваюць часопісы і газеты лістамі: «Дзе Крапіва! Куды дзелі Крапіву! Чаму няма яго баек!» Давялося вяртацца ў сталіцу. Рэдкі выпадак, калі не пісьменнік шукае чытача, а чытач пісьменніка.

Нізок. Ціхая зялёная вёсачка з асфальтам, па адзін бок — хаты, па другі — розныя гаспадарчыя пабудовы. Яна памятае і другога свайго вялікага сына — Паўлюка Труса. Пры жыцці (а пражыў ён усяго толькі дваццаць пяць маяў) папулярнасць беларускага Ясеніна была не меншай, чым папулярнасць Купалы, Коласа, Крапівы. Трус часта прыязджаў у Нізок з Лужаніным, Глебкам, Якімовічам... Пра гэта і сёння можа расказаць сястра паэта Вера Адамаўна. І пра тое, як маладыя паэты хадзілі на сенакос, як Паўлюк абяцаў ёй у наступны прыезд прывезці чаравічкі, бо хадзіла дзяўчынка ў школу ў лапцях.

На вялікі жаль, ужо няшмат засталося сяброў Паўлюка Труса. Памёр дзевяностагадовы Віктар Махнач, які ставіў на сцэне аднаактоўкі Крапівы, дэкламаваў Паўлюка Труса, разам з паэтам спяваў. Мала хто ведае сёння, што Трус выдатна маляваў, меў прыгожы голас. Але яго вершы і паэмы прарваліся да нас праз дзесяцігоддзі.

Падаюць сняжынкі —
Дыяменты-росы,
Падаюць бялюткі
За маім акном...
Расчасалі вішні
Шоўкавыя косы
І ўранілі долу
Снегавы вянок.

Гэта знакаміты ўрывак з паэмы «Дзесяты падмурак». На гэтыя словы кампазітар Ігар Лучанок напісаў песню.

Магчыма, я суб'ектыўны, але лепшым празаікам сярод жанчын-пісьменніц рэспублікі я назваў бы Лідзію Арабей — таксама нізаўчанку. Аб яе творчасці цёпла адзываўся Іван Мележ. Лідзію Львоўну ахвотна перакладаюць на рускую і іншыя мовы. У яе выдатны стыль пісьма, жаночая назіральнасць...

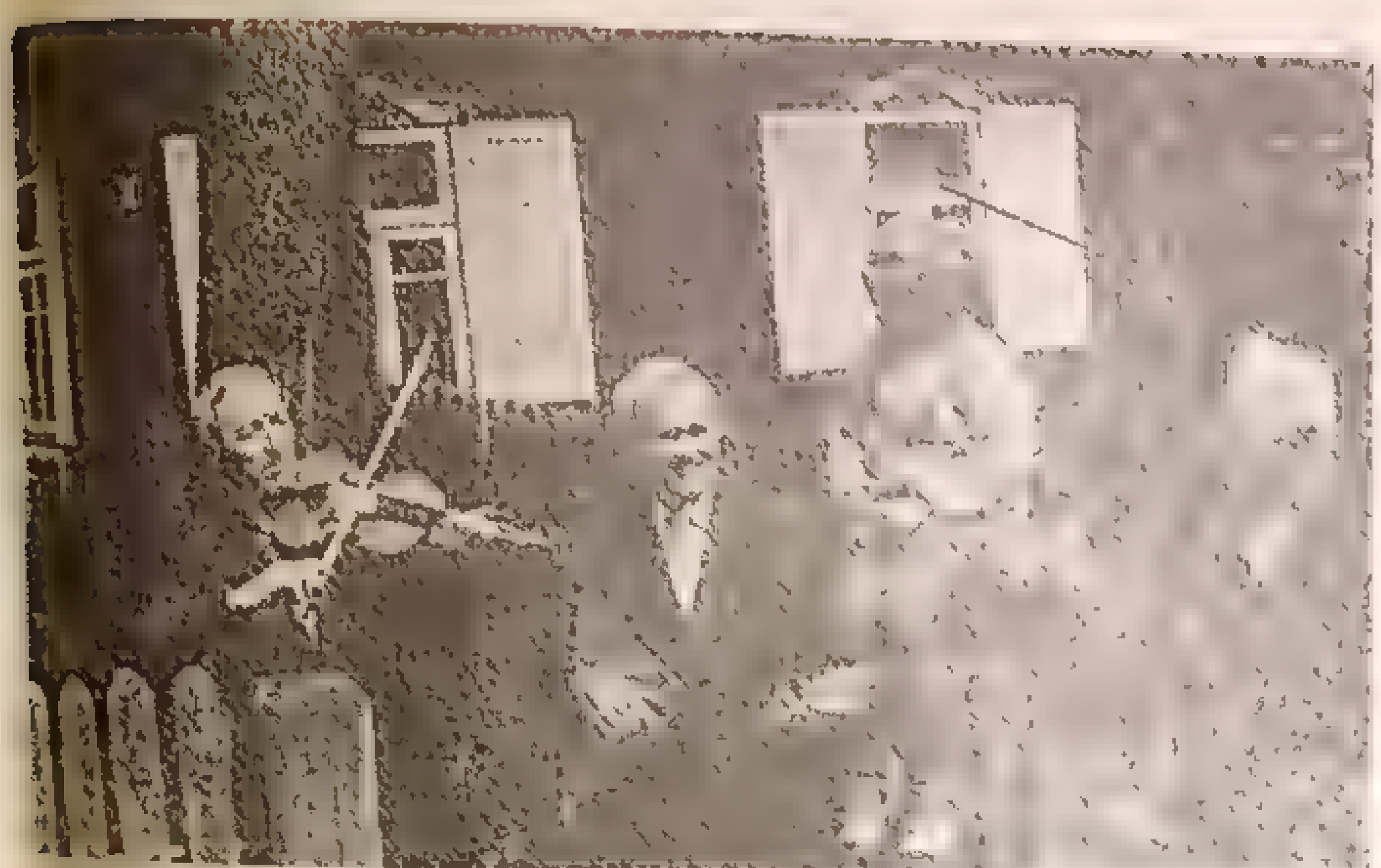
З Нізка народны артыст Беларусі Анатоль Трус, самадзейны паэт Мікалай Ка-

Наваколле Нізка.
Рэчка Уса.

Стрыечная сястра
Лідзіі Арабей — Іда Аляксандраўна
МАХНАЧ.

Людміла Іванаўна СПІРЫДОВІЧ
захоўвае гэту хату як памяць
і пра сваіх бацькоў,
і пра дзядзьку Кандрата Крапіву.

— Частуйцеся малачком! —
прапанавала карэспандэнтам
Надзея Піліпаўна КРАЎЧАНКА,
перасяленка з чарнобыльскай
зоны.



[illegible] (злева направа):
[illegible] музыка,
[illegible] пенсіянер
[illegible] КАРОЛЬ,
[illegible]
Міхаіл Аляксандравіч БАРТАЛЕВІЧ
і сябар Паўлюка Труса,
былы работнік лясгаса
Васіль Васільевіч МАЗУРЧЫК.

Рэшткі былога маёнтка
Радзівілаў.
На тым месцы цяпер
прафтэхвучылішча,
дзе вучацца многія
юныя нізаўчане.

Пляменніца Паўлюка Труса
Марыя Міхайлаўна КРУПНІК
з дачкой Наташай.

роль, які дасць фору і прафесійнаму літаратару. У яго вершах шмат народнага гумару, чысціні.

Чым растлумачыць, што з адной вёскі гэтулькі талентаў! Цяжка сказаць. Можа, касмічныя прышэльцы вінаватыя. Так, прынамсі, лічыць пісьменнік Алесь Махнач, бабулька якога з Нізка. Дарэчы, мой прадзед Лукаш таксама нізаўчанін.

У Нізку любяць літаратуру, музыку. Найчасцей, калі бываюць якія сустрэчы з паэтамі і празаікамі ці спевакамі, збіраюцца ў мясцовай школе. Мяркуецца адкрыццё літаратурнага музея. На вялікі жаль, не зусім у «паэтычны» час мы жывём. Усё ўпіраецца ў сродкі. А тым часам усё больш дачнікаў стараюцца купіць хаты ў Нізку. Побач лес, рэчка. Баюся, што ўплыў іх на мясцовую мову, прыроду наўрад ці дадасць Нізку адметнасці. Але не хацелася б заканчваць гэтыя нататкі на сумнай ноце. Закончу іх вершам Паўлюка Труса:

Як старац з ліраю
  іду ў пустыню свету,
Душой і песняю я за жыццё згару!
Тварцы і геніі,
  прарокі і паэты,
ў калючых церніях
не слаўце Беларусь!

Васіль ШЫРКО.

P. S. Вось такое слова пра Нізок было ў рэдакцыі. І паехалі мы ў вёску, каб зрабіць фотаздымкі. І пачулі і ўбачылі яшчэ шмат.

Вёска, калі ехаць з райцэнтра, пачынаецца магазінам, у якім працуюць пляменніца Паўлюка Труса — Марыя Міхайлаўна Крупнік і яе дачка Наташа, а канчаецца прыгожай хатай малодшай сястры Паўлюка пенсіянеркі Веры Адамаўны Чэпікавай, былой настаўніцы. Бліжэй да сярэдзіны вёскі жыве яшчэ адна сястра паэта — Марыя Адамаўна.

Сама вёска — старажытная. Яе імя знойдзена ў дакументах куплі-продажу за 1600 год. Калісьці гэтыя землі належалі Мацею Кавячынскаму, сябру Сымона Буднага, які дапамагаў Буднаму ствараць друкарню ў Нясвіжы. Магчыма, бываў тут і сам Сымон. Непадалёк ад Нізка — рэшткі былых маёнткаў Радзівіла і славутага ў свой час вучонага, прыродазнаўцы, медыка, прафесара Якуба Наркевіча-Іёдкі.

Сёння больш за ўсё тут сваякоў Паўлюка Труса — дзеці ягонай сястры Марыі і брата Міхася, які загінуў у вайну, іхнія нашчадкі. Паўлюковай хаты няма, на гэтым хацішчы заклалі падмурак літаратурнага музея, а далей — справа ні з месца. Той падмурак ужо разбураецца.

«Хата Крапівы» стаіць у цэнтры вёскі. Кандрат Кандратавіч нарадзіўся не ў ёй, тае няма, але часта бываў тут у сястры Стэфаніды. Цяпер улетку прыязджае ў гэтую хату з Мінска, ажыўляе і яе, і панадворак пляменніца Крапівы, дачка Стэфаніды Людміла Іванаўна Спірыдовіч. Такім жа чынам ажыўляе — садзіць градкі і кветкі — і хату, якая помніць Лідзію Арабей, яе стрыечная сястра Іда Аляксандраўна Махнач.

Нізок — вёска чыстая, прыгожая, светлая, гасцінная. Туліцца да свайго адзінага духоўнага цэнтра — школы (у якой, дарэчы, хаваўся ў час вайны ад фашыстаў вядомы Дзмітрый Карбышаў). Мог стаць духоўным цэнтрам і клуб, ды ён недабудаваны. Мог бы быць тут літаратурны музей... А пакуль нават памятнага знака няма на Трусавым хацішчы, на доме, дзе бываў Крапіва. Крыўдна...

Фота А. ЛАБАДЫ.

Лідзія АРАБЕЙ

Начныя бомы

АПАВЯДАННЕ

Гадзіннік у суседнім пакоі прабіў два разы, і ўдары яго быццам выцялі па нервах. А раней жа яна яго начных бомаў амаль і не чула. Праўда, часам яны даляталі праз сон, але не раздражнялі, а, наадварот, ад іх рабілася яшчэ больш утульна пад мяккаю цёплаю коўдраю, яны быдта закалыхвалі і пасля іх спалася яшчэ саладзей. А цяпер Зіна не магла разабрацца — ці спала яна да гэтых дзвюх гадзін ночы, ці не спала, ці задрамала хоць на хвіліну, ці не. Мусіць, не спала, бо ў галаве круцілася і круцілася ўсё жыццё, аж з маленства. На нейкую хвіліну як правальвалася ў бездань сну, а потым зноў выплывала, каб круціць гэты круг, які некалі, здавалася, не меў канца, як і кожнае кола, а цяпер, аказваецца, абрываўся. Не колам мітуслівым, аказваецца, было жыццё, а простаю лініяй, сцежкаю, ды такою ж кароткаю, хоць плач... Здаецца, вось-вось жа было маленства — стужка, завязаная бантам на макаўцы, ліпучая цукерка ў кішэні, мядзведзік з ададранаю лапаю... Здаецца, вось-вось былі малымі і яе дзеці, і яе ўнучкі, а сёння яна ўжо старая. Унучкі дарослыя, старэйшая, можа, і праўнука скора падорыць, меншая школу канчае.

Не, не, усё гэта няхай, і ўнукі, і праўнукі, няхай усе шчаслівыя жывуць, гадуюцца, але няхай не робяць яе старою... Яна не хоча быць старою, не хоча саступаць ім дарогу, не хоча сыходзіць у нябыт. Мова нават не пра тое, каб памерці, тут круціся не круціся, а не выкруцішся, сама Зіна, як доктар, разумее гэта лепей, чым хто, але сысці з арэны да смерці... узяць і саступіць... Пайсці на пенсію і ведаць адно — бразгаць на кухні каструлямі... Апрануцца ў адзін халат...

І Зіна зноў сябе ўспамінае. Яна — загадчыца аддзялення ў бальніцы. Высокая, стройная, бровы чорныя ўразлёт, у вачах і сінь неба, і сінь мора, і сінь агню... Упэўнена ідзе на высокіх абцасах. Бялюткі халат падагнаны па фігуры да кропелькі. І ўсе саступаюць дарогу. І вітаюцца ўгодліва, і азіраюцца... Ах, якая жанчына! А які хірург! Рукі чараўніцы!..

Яна заходзіць у свой кабінет і бачыць у ракавіне для мыцця рук вялізны букет ружаў. Ружы свежыя, бы толькі зрэзаныя з куста. На пялёстках кроплі вады — нібы раса,— іх акрапілі вадою з-пад крана, каб не звялі, пакуль яна з абходу вернецца. Хто прынёс ружы? Паклоннік, якіх у яе не злічыць? Удзячны хворы, якога вылечыла? Яна не робіць спробы высветліць — хто, ёй гэта ўсё роўна. Вымае кветкі з ракавіны — асцярожна, каб не пакалоцца, адчуваючы ў руках іх цяжкую прахалоду, ставіць у вазу.

Не першы раз такі сюрпрыз. Некалі спрабавала высветліць — хто прыносіць кветкі? Не змагла высветліць... Цяпер і не стараецца. Толькі кожны раз агортвае трывожная радасць...

Калі быў апошні такі букет? Гадоў дваццаць таму назад. Не, кветкі былі і пасля, і цяпер яшчэ часам дораць кветкі, але ўжо не тоіцца той, хто дорыць. Ужо адкрыта прыносяць: Зінаіда Аляксандраўна, прыміце...

Цяпер найчасцей кветкі дораць жанчыны... На Восьмае сакавіка... На дзень нараджэння... Ці калі супакоіць — у вас усё добра, язва зарубцавалася.

Язва зарубцавалася... Пасля таго, як перад табою дрыжалі, табою захаплялася цэлае аддзяленне, ды не толькі аддзяленне — уся бальніца, пасля таго, як была гаспадыняй, пані, багіняй — закутак, адгароджаны шырмаю ў чужым кабінеце, і ў падначаленні ўсяго адна сястрычка... А замест складаных аперацый — эндаскапія... Гэта калі гумавую трубку ўводзіш у страўнік ці яшчэ куды і высвечваеш, выглядаеш, што там робіцца.

Гэта падобна на тое, каб міністр у сваім міністэрстве пасля пенсіі раптам пачаў працаваць ліфцёрам...

Але яна цярпліва водзіць свой «ліфт» — угару, уніз, уніз, угару і робіць выгляд, што вадзіць той «ліфт» ёй вельмі падабаецца. А што рабіць? Пасля адной, другой няўдалай аперацыі, ды яшчэ скаргаў ад сваякоў, што паляцелі ў міністэрства, ёй прапанавалі пайсці на пенсію. А падкацілася ўжо пад шэсцьдзесят. І была змушана пайсці. І ўхапілася за тую эндаскапію, як за ратаванне. Усё-такі на людзях, усё-такі на рабоце.

Але цяпер і прыкры «ліфт», да якога ўжо прывыкла, які прыняла, бы неабходнасць, можа сарвацца ў бездань і паляцець.

Вочы... Нешта зрабілася з вачамі... Калі заўважыла першы раз? Калі замест прыгожага ружовага малюнка, як у каляровым тэлевізары, што кожны раз адкрываў ёй яе апарат, убачыла мітусню цёмных кропак, палос... Быццам у страўніку ў жанчыны лёталі цёмныя матылі. Яна тады падумала — жанчына хворая, невядомая дасюль хвароба... І назначыла яшчэ адно абследаванне.

А потым матылёў убачыла і ў другой кабеты, і ў мужчыны... І зразумела, што гэта — яе вочы... Яны не выносілі напружання зроку. Заўважыла потым, і чытаючы газету, кнігу.

Кінулася да дактароў. Спрабавала рознае лячэнне. А матылі ўсё лёталі і лёталі.

Яна нікому на рабоце не сказала праваю бяду. Скажы толькі, і ўсё... І папросяць аддаць месца маладому, відушчаму. І застанецца адно — бразгаць на кухні каструлямі.

Праўда, ад каструль не дзенешся нікуды і цяпер, але адно — калі пасля работы, калі і дачка бразгае, і ўнучка часам, хоць і рэдка, памагае. А пакінь работу — яны ўсю кухню на цябе наваляць. Яны б і рады, каб пакінула працаваць, каб толькі ім служыла. Не-е, маці зарабляе цяпер болей, чым дачка, мае і пенсію і зарплату. Калі дачка хоча што купіць, то, мама, дай... Да мамы, якая можа даць, павагі болей, чым да той мамы, якая толькі каструлямі на кухні бразгае.

Хаця...

Гадзіннік ударыў тры разы. Значыцца, тры гадзіны ночы. Зіна паварочваецца на бок, укрываецца амаль з галавою, толькі нос пакідае, каб дыхаць... Далёка за вокнамі, за домам, не сціхаючы ні на міг, шуміць горад. Цішэй, чым удзень, але гудзе. Праехала недзе машына. Ну куды, якая машына можа ехаць ноччу ў тры гадзіны? А вунь жа едзе. За ёю яшчэ адна. І яшчэ нейкі гул... Несціханы...

Заскроб лапамі, завурчэў спрасоння Рэкс. Настаяла ўнучка, каб сабаку купілі. Модна ў іх цяпер — вадзіць сабаку на павадку. Ці трэба было патураць, купляць таго сабаку?

Хаця...

І не здагадвалася Зіна, што дачка ведае так шмат пяшчотных слоў, пакуль не купілі таго шчанюка. І лапанька, і кісанька, і бубачка... Да сябе маці ласкавых слоў не чуе. Толькі вось гэта, халоднае — дай...

І крыўда падступае, на дачку, на ўнучку. Чужыя душамі... Няма цеплыні... Можа, таму, што ўсё жыццё яна не так сям'ю глядзела, як работу? Работа, работа... Як на рабоце лепей выглядаць... Як наогул лепей выглядаць... Яна і цяпер, хоць за шэсцьдзесят пераваліла, шые і шые — сукенкі, паліто... Колькі ў яе зімовых палітоў Штук, мабыць, шэсць. Ды яшчэ футры. А сукенак — у шафы не месцяцца. Пакінь работу, усё гэта непатрэбным акажацца. Дачка сабе загрэбе. Не-

Мал. С. Рыжыкавай.

дзе даўно на іх меціцца. Хаця і ў дачкі хапае. Нічога моднага не прапусціць, не праміне. Мама, дай... І дае. Бо не дай, то месяц гаварыць не будзе. І ўсё роўна ніякай падзякі, няма душэўнай цеплыні...

Яна хоча дараваць дачцэ, хоча яе зразумець. Азлобленая. Разышлася з мужам... Новае замужжа не свеціць, за сорак ужо... А хіба ёй, мацеры, гэта не баліць? І бацьку балела, можа, гэта бацьку рана ў магілу звяло? У старэйшай дачкі — развод, і ў малодшай. Яны, здаецца, кепскага прыкладу не падавалі, дружна жылі... І што самае крыўднае — суддзя, якая дачку з мужам разводзіла, выйшла замуж за былога зяця... А на тым жа судзе і яна, і дачка так ужо хлопца чарнілі... Іншыя не глядзяць, які чалавек,— абы муж быў. Можа, і дачка паспяшалася?

Думкі чапляюцца адна за адну, бягуць, бягуць, вядуць убок ад самага важнага, што трэба вырашыць. А трэба вырашыць — ці пайсці і прызнацца, што болей не можа вадзіць той «ліфт», ці не сказаць нікому нічога... Яшчэ крышку патрываць. Яшчэ гады хоць два, хоць адзін. Можа, пройдзе гэта насланнё з вачамі, ёй абяцалі дастаць лекі.

Зноў бомкае гадзіннік... Чатыры разы. Зіна з жахам думае, што дасюль так і не заснула, а трэба адпачыць, трэба заснуць, бо заўтра, ды не, сёння ўжо, на работу, на людзі, а пад вачыма наплывуць мяшкі, і матылі ў вачах залётаюць яшчэ гусцей. Праглынуць снатворную таблетку? Позна, трэба было звечара, бо цяпер пакуль таблетка разбярэ, уставаць пара будзе, а тады галавы не ўзняць і на рабоце поўзаць будзеш, як сонная муха.

І ўсё ж пад раніцу задрамала. Цяжка і глыбока. І нешта снілася, і больш не чула бомаў.

Разбудзіў сабака. Пагіскваў і скробся ў дзверы. Дачка была на дзяжурстве, унучка спала маладым моцным сном.

Зіна паднялася, села на ложку. Перамагла млоснасць, галаваружэнне, жаданне зноў упасці на падушку і ляжаць, ляжаць... Пачула знаёмыя бомы гадзінніка. Ударыў сем разоў. А сабака скавытаў і скробся ў дзверы.

Зайшла ў ванную, спаласнула халоднаю вадою твар, апранула халат, карацейшы. На яго — летняе паліто. Хоць і чэрвень на вуліцы, а раніцою холадна.

Сабака нецярпліва круціўся, азіраўся на яе, чакаў.

Адамкнула дзверы — верхнюю зашчапку, ніжнюю, узяла ключы з паліцы, пачапіла Рэксу на ашыйнік павадок. Сабака траціў апошняе цярпенне, і як толькі адчыніла дзверы, павалок за сабою Зіну, як трактар. Ледзь паспявала за ім па сходках. Але павадка не выпускала, выпусці павадок, дык гадзіну не зловіш, не ўгаворыш сабаку вярнуцца назад.

У двары агарнула свежасць. Горад гудзеў ужо моцна, але крыху ўбаку, за домам, за вуліцаю, якая ў іх была не вельмі шумная. І ў двары было пакуль ціха, яшчэ не выбеглі гуляць дзеці, не кіраваліся жанкі ў магазіны, не сядзелі пенсіянеры на лавачках, да якіх страшэнна баялася далучыцца Зіна. Толькі галубы сабраліся купкаю каля сцяны дома — нехта выкінуў ім з акна сухія кавалкі хлеба — і дзелавіта дзюбалі, снедалі, а між імі круціліся жвавыя вераб'і і таксама сілкаваліся. Рэкс, не зважаючы на птушак, цягнуў яе што было сілы. Спыніўся каля ліпы, падняў нагу, зрабіў сваю сабачую справу. І зноў пацягнуў. Яму хацелася пабегаць, размяцца пасля ночы, яму, маладому, хацелася руху, гульні, цяпер ён і галубоў успомніў, пацягнуў Зіну да іх, груба гаўкнуў. Спалоханыя птушкі падняліся, залапаталі крыламі. І Рэкс падскочыў, а потым пабег, з усяе сілы нацягваючы павадок. Зіна — за ім, ахаючы і задыхаючыся.

— Рэкс, Рэкс, пачакай... Цюцька, цюцька, не бяжы...

Цюцька не слухаўся.

Зіну агарнулі новыя злосць і крыўда на дачку, унучку. Купілі сабе цацку, а бабка мучайся. Спусціць бы таго Рэкса з павадка, няхай бяжыць, куды хоча, няхай і не вернецца... Але ўявіла, які вэрхал узнімецца дома, як накінуцца на яе і ўнучка, і дачка. Ёй і самой тады будзе — хоць з хаты выбірайся. Як жа так — згубіць іх лапаньку, іх кісачку, іх бубачку, хоць у той кісачцы ды бубачцы кілаграмаў пад сорак вагі, надта скора вырас з маленькага шчанюка ў здаравеннага мардатага баксёра. А можа, і не баксёра, нейкая не чыстая парода — лапавухі, каштанавы. І дужы, як звер.

Ледзь прывалакла яго дадому. Змучылася, спацела. Паставіла на пліту варыць сабе аўсяную кашу, а сама — пад душ. Потым доўга сядзела перад люстэркам: фарбавала вейкі, падсіньвала павекі, клала на шчокі, на нос тон. Маскіравала, маскіравала... Маршчыны, шэрую пастарэлую скуру. Не выдаваць сваёй старасці, не выдаваць... Хаваць яе, хаваць... Прычоска яшчэ трымаецца, завіўка трымаць памагае, і фарба з валасоў пакуль не злезла. Хаця праз які тыдзень прыйдзецца зноў фарбаваць...

Унучка спала, Рэкс ляжаў каля дзвярэй, паклаўшы віславухую галаву на лапы. І быдта сачыў за ёю жоўтымі празры-

стымі вачамі, як яна хадзіла — з кухні ў свой пакой, у ванную, як апраналася.

Перад адыходам завяла будзільнік, паставіла каля ўнучкі на стол — каля самага ложка. Каб разбудзіў а палове дзевятай. Унучка вучыцца ў другую змену, але трэба яшчэ ўрокі зрабіць ды пагуляць з тым жа Рэксам.

Калі адчыніла дзверы, каб ісці, сабака падскочыў на ногі, спадзяваўся, мабыць, што і яго з сабою возьмуць, але Зіна строга загадала:

— Ляжаць!

У тралейбусе адчула знаёмую далучанасць да людзей, да гурту, да патоку. Быў час пік, і яе ціснулі з усіх бакоў, балюча ўрэзалася ў сцягно нікелевая ручка сядзення, на якім умасціўся мажны малады мужчына. Ён бачыў Зіну, бачыў, як яе піхалі пасажыры, што прабіраліся да выхаду, але месца не саступіў. І гэта ўсцешыла Зіну, хоць сесці хацелася. Падумала сама сабе — значыцца, выглядаю не вельмі старою, каб старою выглядала, то, мусіць, не вытрымаў бы, саступіў.

Пакрыху міналі нудота ад бяссоннай ночы. А можа, яна спала? Спала больш, чым самой здавалася? Прачыналася некалькі разоў, думала, думала, а потым зноў засынала? Так бывае, чалавеку здаецца, што ён не спіць, а на самай справе ён дрэмле, дрэмле...

Пакуль даехала да бальніцы, адчула сябе быццам і зусім няблага. Ішла, як заўсёды, бадзёра, ветліва ўсім усміхалася, віталася. І ёй усміхаліся, і з ёю віталіся. Адразу адчула сябе, як тая рыба ў рэчцы, на сваім месцы... І пакінь гэта месца, аддай яго некаму. А сама адна... На кухні, толькі ў халаце...

Сястра Людачка сядзела ўжо за століком у іх закутку, адгароджаным шырмаю. Правярала запісы ў сшытку. Свежы тварык, далікатны падбародак, вялікія чыстыя вочы — стопрацэнтны зрок. Бялюткі накрухмалены халацік, шапачка-стаўбунок. Зіна прывучала ўсіх сваіх сястрычак да выключных чысціні і парадку.

— Добрай раніцы, Людачка,— павіталася з сястрычкаю.

— Добрай раніцы, Зінаіда Аляксандраўна,— звонка адказала Люда, і былі ў яе вачах, у голасе — прыязнасць, павага.

Зіна скінула паліто, апранула халат, перад люстэркам, што вісела над ракавінаю для мыцця рук, паправіла валасы, уважліва агледзела твар. Святло раніцы, што залівала кабінет, было бескампраміснае, бязлітаснае. З люстэрка на Зіну пазірала быццам незнаёмая жанчына, быццам не яна, Зіна, а нейкая іншая, чужая. Але ведала, што твар, які страціў былы роўненькі абрыс, зрабіўся бы злепленым з цеста,— яе твар, і трэба да яго прывыкаць, бо гэта аблічча не скінеш і не надзенеш новае, як сукенку, і ці тое яшчэ будзе.

Зашпіліла халат на ўсе гузікі, пайшла, села на сваё крэсла.

Трэба было не здавацца.

— Ну, што там у нас сёння, шмат хворых запісана? — спытала ў сястрычкі бадзёрым голасам.

— Як заўсёды, Зінаіда Аляксандраўна, чалавек дзесяць, некаторыя ўжо былі, агляд паўторны... Памятаеце тую жанчыну, маладую, з язваю, дык яна зноў...

— Тую, што са стацыянара? Помню, помню... Дык яна зноў? Ну, паглядзім, паглядзім.

На століку, прыкрыты марлеваю сурвэткаю, ляжаў той самы апарат, той, што быў цяпер для Зіны нібыта ліфт для экс-міністра. І які нёс яе цяпер нібыта ў прорву... Але пра гэта ніхто не павінен ведаць... Ні адна душа...

— Дык запрашайце, Людачка, хто там у нас першы?

Першай увайшла тая самая, са стацыянара. На ёй быў фланелевы халат, зліняны ад мыцця, бальнічныя тапкі без заднікаў. Палаты месціліся недалёка, цераз невялічкі дворык. Яна ўвайшла, несучы на твары ўсмешку, якая не пасавала да яе сумных запалых вачэй. Усмешка была данінаю ветлівасці, можа, нават, прабачэння за тое, што вось назаляе сваёю хваробаю. Ёсць такія людзі, якія не любяць назаляць дактарам і адчуваюць сябе перад імі быццам вінаватымі за свае хваробы.

— Добрай раніцы, Зінаіда Аляксандраўна...

— Добрай раніцы, добрай раніцы,— бадзёра адказала доктарка.— Ну, як вы сябе адчуваеце, як лячэнне, памагае?

— А хто яго ведае, як там яно... Адчуваю сябе нібыта крышку лепей, болі меншыя, але...

Яна не дагаварыла, што але, пачала ўмошчвацца на крэсле, ведала ўжо, якую працэдуру будуць ёй тут рабіць. Працэдура не вельмі прыемная, трэба ў страўнік увесці трубачку з наканечнікам. Але доктарка навучылася рабіць гэта спрытна, скора, не прыносячы вялікіх пакут. І жанчына трывала, трывала, пакуль доктарка ўважліва і доўга аглядала, што там, усярэдзіне, робіцца, ці загаілася болька, ці, можа, пабольшала, ці не з'явілася якой новай бяды.

Хворая бачыла, як прыжмурвала доктарка вочы, як хмурыла бровы, як напружваліся, танчэлі яе вусны. Хворая па выразу твару Зінаіды Аляксандраўны хацела ўгадаць — што яна там бачыць, ці ўзрадуе яе, ці растрывожыць. Але ўгадаць не магла.

Нарэшце доктарка адхілілася ад акуляра, усміхнулася.

— Дык вы ж у нас малайчына! Язва нашмат паменшала! Я вас вітаю! Яшчэ крышку, і зусім зарубцуецца!

Матылі, матылі... Яна нічога не бачыла, акрамя шэрых матылёў, якія лёталі ў страўніку жанчыны... Але жанчына сказала, што ёй крышку лепей... Крышку лепей, так што можна спадзявацца....

— Людачка, пішыце,— пачала яна дыктаваць сястрычцы запіс, перасыпаючы словы лацініцаю.

Твар у хворай праяснеў, на бледныя шчокі наплыла ружовасць, на вачах бліснула радасная сляза.

— Праўда? От дзякуй вам... А я ўжо зусім... Паверыце, як бралі ў бальніцу — на смерць усё падрыхтавала — сукенку, туфлі, як некалі нашы бабулі рабілі... Распараджэнні мужу аддала...

Зінаіда Аляксандраўна здымала з апарата наканечнік, настаўляла новы, парадкавала на тумбачцы інструменты, сурвэткі.

— Ну што вы, у вас усё жыццё наперадзе, усё добра будзе, скора будзеце зусім здаровая.

Гаварыла і сама ўжо верыла таму, што гаварыла. Усцешыла жанчыну... А што вы думаеце, псіхатэрапія... Часам і яна памагае... Так што...

— Хто наступны па чарзе? Клічце, Людачка...

Айцец Павел: «Жыві з Богам, дзіцятка!..»

Чым больш сталею, тым часцей азіраюся ў мінулае і недзе на самым пачатку прайшоўшых гадоў бачу сябе маленькай дзяўчынкай, якую мама вядзе ў царкву да Прычасця. Наўкола нейкае незямное харство, чуецца чыйсьці шэпт, звернуты да іншай дзяўчынкі: «Каго Бог любіць, таму крыжык дае». І я пытаюся ў мамы: «А ў мяне ёсць крыжык?» «Ёсць,— адказвае мама.— У куфэрачку, на ружовай істужцы. Ты ж хрышчоная.»

Крыжык даецца пры Хрышчэнні. Недасведчаныя людзі часам называюць Хрышчэнне абрадам, тады як яно з'яўляецца вялікім таінствам. З гэтага і пачалася мая размова з праваслаўным святаром айцом Паўлам (Паўлам Васільевічам Баянковым).

Айцец Павел — настаяцель Свята-Петрапаўлаўскай царквы ў гарадскім

пасёлку Плешчаніцы. Ён — намеснік старшыні Праваслаўнага брацтва ва імя Архістратыга Божага Міхаіла і член прыходскага савета Свята-Петрапаўлаўскага сабора ў Мінску. Тут, у Свята-Петрапаўлаўскім саборы, і адбылася наша сустрэча, пад час якой я запыталася ў Паўла Васільевіча (хай даруюць верующыя мне гэты зварот): «Дык чаму ўсё-такі Хрышчэнне — таінства? Як трэба разумець яго? У чым бачыцца яго вялікі сэнс?»

— Перш за ўсё трэба ведаць, што таінства Хрышчэння, як і ўсе астатнія царкоўныя таінствы, установлена Госпадам нашым Ісусам Хрыстом. Таінстваў усяго сем: Хрышчэнне, Мірапамазанне, Прычасце, Вянчанне, Споведзь, Сабараванне і таінства Свяшчэнства. Каб глыбей зразумець сэнс таінства Хрышчэння, напэўна, трэба спаслацца на яго пахо-

ТАІНСТВА ХРЫШЧЭННЯ

джанне. У Евангеллі ад Матфея ў дваццаць восьмай главе можна прачытаць пра тое, як пасля свайго Уваскрэсення Хрыстос сказаў апосталам: «Дадзена Мне ўсялякая ўлада на небе і на зямлі. Дык ідзіце, навучыце ўсе народы, хрысцячы іх ва імя Айца і Сына і Святога Духа, навучаючы іх захоўваць усё, што я сказаў вам». Гэтым абумоўлена таінства, яго сэнс у гэтых словах. Хрысціцца — значыць прымаць у сябе вялікую Благадаць Божую. Тут, відаць, таксама трэба сказаць, што з усіх таінстваў Хрышчэнне займае асаблівае месца. Яно робіць чалавека членам Праваслаўнай Царквы, адчыняе яму дарогу да ўсіх астатніх таінстваў. Толькі хрышчоны чалавек можа прыйсці на Споведзь, прыняць Прычасце. А нехрышчоны заўсёды застаецца па-за царквой. Аб ім нават нельга маліцца, у яго няма імя.

— Даруйце, айцец Павел, але тут я не зусім разумею. Мы прывыклі да таго, што імя, як правіла, выбіраюць бацькі.

— Гэта так. Але, калі, скажам, абранае бацькамі імя лацінскага паходжання, дык яно перарабляецца на праваслаўнае, напрыклад: Анжэла будзе Ангеліна, Жанна — Іаанна... Але не толькі імя атрымлівае чалавек пры хрышчэнні. Ён яшчэ атрымлівае і анёла-ахоўніка, які аберагае яго на працягу ўсяго жыцця. Трэба ўлічваць і тое, што таінства Хрышчэння не пазбаўляе чалавека свабоды. Як да хрышчэння, так і пасля яго чалавек можа і не пайсці ў царкву, за ім застаецца права выбару. І ўсё ж заўсёды трэба памятаць, што Хрышчэнне з'яўляецца фундаментам царкоўнага жыцця. Іншая справа, што пабудуе чалавек на гэтым фундаменце, якое жыццё абярэ для сябе. Гэта ўжо залежыць ад самога чалавека, ад яго волі.

— Што ж павінен для сябе абраць хрышчоны чалавек?

— Веру... Патрэбу ў Споведзі, у Прычасці, у Малітве, таксама і ў прытрымліванні Пастоў. Калі чалавек хрышчоны, а не прытрымліваецца ўсяго гэтага, дык яму давядзецца даць адказ перад Богам за той дар Святога Духа, які ён атрымаў пры хрышчэнні, але не змог яго скарыстаць. Калі грахі хрышчонага чалавека пераважаюць яго добрыя справы, дык ён можа быць пазбаўлены Вечнага жыцця. Чалавеку сказана, што калі ен памрэ з Хрыстом, то з ім і ўваскрэсне.

— Павел Васільевіч, мне думаецца, што нашых чытачоў не можа не цікавіць пытанне, калі лепш за ўсё хрысціцца? У якім узросце гэта больш пажадана зрабіць і чаму?

— Чалавек можа хрысціцца ў любым узросце. Але, зразумела, чым раней, тым лепш. Немаўлятка ўжо можна хрысціць пасля таго, як міне сорак дзён ад дня нараджэння. Як ні горка, але не трэба забываць, што і ў дзяцінстве бываюць выпадкі смерці і непажадана, каб дзіця пакідала гэты свет нехрышчоным. Калі мы ўжо загаварылі пра хрышчэнне дзетак, дык абавязкова трэба, каб у іх былі хросныя: кум і кума. Выбірацца яны павінны сярод верующых. Хросныя ад імя дзіцяці даюць абавязацельствы перад Богам і ў далейшым яны нясуць адказнасць за духоўнае выхаванне свайго хрэсніка, з'яўляюцца яго духоўнымі настаўнікамі. Што ж тычыцца дарослага чалавека, які ў стане сам адказваць за сябе перад Богам, хросныя не патрэбны. Дарасламу чалавеку трэба толькі шчырае ўсведамленне неабходнасці хрышчэння, гатоўнасці ў далейшым змяніць сваё жыццё, зрабіць яго дастойным звання праваслаўнага чалавека, жаданне сапраўды прыйсці да веры, да Бога.

— Айцец Павел, Вы працуеце настаяцелем не адзін год і, напэўна, у апошні час не можаце не заўважаць, як узрастае цікавасць нашых людзей да царквы. Усё больш і больш з'яўляецца ў нашым грамадстве верующых і жадаючых ахрысціць сваіх дзяцей. Я ведаю выпадкі, калі хлопчыкі прыходзілі хрысціцца перад службай у войску, асабліва ў час вайны ў Афганістане. Іх пераконвалі маці, што гэта трэба зрабіць, што хрышчоны чалавек хутчэй уратуецца ад той жа кулі. Есць нават і прымаўка: «Чалавек страляе, а Бог кулі носіць». Але азначае гэта, што наша грамадства імкнецца да духоўнага ачышчэння, ці тут прысутнічае нешта іншае?

— Безумоўна, ёсць шчырая цікавасць да царквы, пошук адказаў на вечныя пытанні, а ёсць, на жаль, і «мода». Маўляў, жывём у свабодны час, дык чаму б і ў царкву не пайсці? І чалавек ідзе, нават не задумваючыся, а ці хрышчоны ён? Такім чынам, зноў вяртаюся да Хрышчэння. Многія бацькі хочуць бачыць сваіх дзяцей хрышчонымі, і гэта вельмі ўхвальна. Вера ачышчае. Іншае пытанне, ці пройдзе жыццё гэтага чалавека ў Веры. Каб не лічылася, што можна прыхінуцца да Бога толькі «аднаразовым мерапрыемствам». Прыйшлі ў царкву, пахрысцілі дзіця і ўсё... Далучыліся да Бога. Тое ж самае і хросныя бацькі: папрысутнічалі пры хрышчэнні, пасядзелі з бацькамі за сталом, а праз нейкі час пра ўсё забыліся. Такога не павінна быць. Трэба, каб дзіця, якое прыняло хрышчэнне, рэгулярна прычашчалася, а пасля сямі гадоў прыходзіла і на споведзь, таму што да сямі гадоў яно яшчэ немаўля, а пасля сямі прыходзіць пасталенне. Гэта ўжо отрак, для якога пачынаецца дарослае жыццё з дарослымі царкоўнымі абавязкамі.

— Павел Васільевіч, а што б Вам хацелася пажадаць нашым чытачам? Многія з іх, напэўна, прыслухаюцца да вашых пажаданняў.

— Перш за ўсё хачу сказаць, што месяц жнівень багаты на святы. Усе верующыя ведаюць, што 19 жніўня — яблычны Спас, а 28 — Прачыстая. Таму сардэчна віншую вашых чытачоў з гэтымі вялікімі святамі. Ну і другое. Мне заўсёды «Работніца і сялянка» ўяўлялася часопісам сямейным, для сямейнага чытання. А ў сям'і, як вядома, галоўнае месца адводзіцца жанчыне. Яна ахоўвае, зберагае сям'ю, яна і выхоўвае дзетак, дык, каму, як не ёй, несці Веру, духоўнае ачышчэнне, клапаціцца аб чысціні душы сваіх сямейнікаў! Гэтага вельмі моцна жадаю ўсім. Толькі праз ачышчэнне чалавек знаходзіць сябе. Хацелася б, каб наша гутарка ўмацавала Веру тых, хто жыве з Богам. Іншых жа каб наблізіла да Яго. Асабліва тых, хто ў сённяшнім нялёгкім жыцці не знаходзіць духоўнай падтрымкі, страчвае раўнавагу. Верующае сэрца заўсёды поўнае мудрасці. Дык хай вера і мудрасць у любыя моманты не пакідаюць нас.

Я падзякавала айцу Паўлу за гутарку. Падумалася, што, напэўна, і гэтым днем нехта прыняў таінства Хрышчэння і анёл-ахоўнік стаў на сваю варту. Ці не пра гэта я пісала ў адным з вершаў:

...У свеце, поўным д'ябальскае сілы,
што сее ў душах чорны цень жуды,
ён расхіне над намі свае крылы
і ў час ліхі затуліць ад бяды.

І застанецца з намі ранак гожы,
птушыны грай і полымнасць рабін,
і ў сэрцы будзе ліцца голас Божы:
шануй бацькоў, не ўкрадзь і не забі!

Гутарку правяла
Р. БАРАВІКОВА.

НЕ ЧАКАЛІ?

Некалькі гадоў не была ў Смаргоні. Прыехала і не пазнала горад: вырас як! Каля сарака тысяч жыхароў ужо. І як гэта часцей за ўсё здараецца, прамысловая сфера па развіццю значна апярэджвае сацыяльна-бытавую. Праблема з праблем — жыллё. Другая — жаночае беспрацоўе: усе буйныя прадпрыемствы з'арыентаваны на мужчынскія рукі. Відаць, таму ў горадзе, які з невялікай нацяжкай можна было б назваць маладзёжным, амаль што пустуе радзільнае аддзяленне...

У жанчын, якія даслалі ліст у рэдакцыю, праблем яшчэ больш, чым у іншых жыхарак райцэнтра. Калі пачаўся распад былога Саюза і паміж Літвой і нашай рэспублікай узнікла мяжа, вырашана было стварыць Смаргонскі пагранічны атрад. Кліч «беларусы — у Беларусь!» пранёсся па ўсіх краінах, дзе служылі нашы землякі. І паехалі людзі. Пакідалі добраўпарадкаваныя кватэры ў надзеі, што на новым месцы атрымаюць жыллё. Скарб бралі толькі самы неабходны, а тыя, хто вырваўся з «гарачых» кропак, нават і яго не маюць. Але былі ўпэўнены: дома зразумеюць, дапамогуць... І што ж?

Мужчыны адразу ўключыліся ў работу. Смаргонскі пагранічны атрад трымае пад кантролем тры міжнародныя аўтабамільныя трасы, чыгунку і шмат мясцовых дарог. Што ні дзень, то выяўляюць кантрабанду. Ды ў якой колькасці! Агульны лік ідзе не на мільёны, а на мільярды рублёў. Нездарма дзялкі бізнесу ўжо не раз і не два пагражалі пагранічнікам. Але метад запалохвання не спрацоўвае. Людзі ў атрадзе, асабліва афіцэрскі састаў, падабраліся вопытныя, не праз тое прайшлі.

Што і казаць, цяжкая служба ў пагранічнікаў. І ўдвайне цяжкая ў Смаргонскім пагранатрадзе. Бо, калі пасля напружаных дня ці ночы вяртаюцца мужчыны дадому, сустракаюць іх нямыя папрокі ў жаночых вачах. Які тут адпачынак, калі на дванаццаці інтэрнацкіх метрах туляцца сем'і з чатырох чалавек? Калі ў чарговы раз прыходзіцца тлумачыць жонцы невытлумачальнае: чаму пазбавілі трынаццатай зарплаты, чаму няма дапамогі на дзяцей? Мужчыны так-сяк згаджаюцца з думкай: не адслужылі яшчэ ў Беларусі пэўны час — не заслужылі. А вось жанчыны такія законы прызнаваць адмаўляюцца. І як іх не зразумець? Большасць з жонак пагранічнікаў не працуе — не ўладкавацца ніяк. А сем'і карміць-апранаць трэба. У наш час за адну зарплату гэта нялёгка. Тым больш, што пераезд з'еў амаль усе накапленні. Нездарма кажуць, што два пераезды як адзін пажар. У сям'і Кротавых іх было ўжо трынаццаць. У сям'і Захарэнкаў у час вядомых тбіліскіх падзей разграбілі кватэру...

— Мне крыўдна за нашых мужчын,— кажа старшыня жаночага савета пагранатрада Людміла Міхайлаўна Брайко.— Так ірваліся дадому, у Беларусь. А нас тут як і не чакалі.

Не, чакалі. Таму і прадугледзелі, што атрад, больш дакладна, ягонае ядро, будзе размешчаны не ў самой Смар-

«МЫ КРАЛІ ГРОШЫ...»

Ваша пісьмо ў рэдакцыю, паважаная Ганна Канстанцінаўна, чытала я шмат разоў. І кожны раз яно выклікала ў мяне дваістае пачуццё. Спачувала вашаму лёсу, бо вы так прачула і шчыра пісалі пра сябе, але не знаходзіла ў душы сваёй вялікага жалю да вас. Не знаходзіла і ўсё тут. А каб чытачы не западозрылі чэрствасці з майго боку, коратка перакажу змест пісьма.

Ганна К. працавала касіркай у саўгасе. У дваццаць пяць гадоў страціла мужа, засталася з чатырохгадовым сынам. «Цяжкасцей было на кожным кроку,— піша яна.— І агарод заараць, і дошку ў хляве прыбіць, і дроў на зіму назапасіць». Як і кожнаму, патрэбны былі грошы. І калі галоўны бухгалтар прапанавала пайсці на злачынства, касір згадзілася. «Мы кралі грошы з саўгаснай касы шляхам прыпісак, незаконных афармленняў дакументаў, дзялілі ўкрадзенае між сваім «калектывам» і настолькі сталі нахабнымі, што штат у нас папаўняўся з кожным годам».

Дайшло да таго, што пачалі злосна зайздросціць адно аднаму, маўляў, той украў больш, а гэты — менш. Узніклі сваркі, смецце з хаты было вынесена, і тайнае стала яўным. Адбыўся суд. Ганна атрымала шэсць гадоў і шэсць месяцаў турмы, але, як відаць з пісьма, адседзела толькі палавіну тэрміну, бо выпала ёй амністыя. Вярнулася ў саўгас, які да гэтага часу расфарміравалі і зрабілі калгас. Працавала на палявых работах, апошнія два гады — асемянатарам на жывёлагадоўчай ферме. А сутнасць скаргі Ганны К. у тым, што ёй не далі кватэру ў новым катэджы.

Дакарае зараз Ганна Канстанцінаўна сябе за тое, што паквапілася на «лёгкія дармавыя грошы». Але лёгкімі яны былі для вас, а зароблены цяжкой працай натруджаных сялянскіх рук. Тых жаночых рук, якія пасля вайны ўзнімалі грамадскую і асабістую гаспадарку, махалі сякерай, хадзілі за плугам, касілі і жалі. Салдацкія ўдовы навучыліся ўпраўляцца з канём, цягалі цяжкія мяхі з бульбай, рабілі многа-многа іншай мужчынскай работы. І пражылі свой век сумленна.

Не, я не хачу сказаць, што і вы павінны былі так працаваць і пакутаваць. Цяпер іншае жыццё. Але хачу вам запярэчыць, што не цяжкасці штурхнулі вас на крадзеж чужых грошай. Вы ж працавалі на чысценькай рабоце, з чысценькімі ручкамі, вы і далей хацелі лёгкага жыцця, таму і пачалі красці.

Мне здаецца, вы і зараз усё яшчэ не ўсвядомілі, якія страты нанеслі гаспадарцы, а таксама людзям, сваім аднавяскоўцам. Страты не толькі матэрыяльныя, але і маральныя. Я размаўляла па тэлефоне са старшынёй вашага калгаса. Ён паведаміў, што зладзейская кампанія разарыла грамадскую гаспадарку. Калі ён заступіў на месца былога старшыні, то застаў пустую калгасную касу, гэта вы і вашы хаўруснікі яе раскралі. Ці не таму сёння не хапае сродкаў на будаўніцтва жылля? Не могуць даць кватэры ў новых катэджах не толькі вам, але і тым пенсіянерам, якія заслужылі гэта добрасумленнай працай на працягу ўсяго жыцця. Едуць «ільготнікі», як вы пішаце. А тыя льготнікі — гэта чарнобыльскія сем'і, гэта беларускія сем'і з Прыбалтыкі, якія дзеля жылля згаджаюцца на любую работу. Ім таксама было нялёгка пакінуць абжытыя месцы.

КАМАНДЗІРОЎКА ПА ПІСЬМУ

гоні, а паблізу, на месцы часці, якая перадыслацыравалася ў Новасібірск. Ды вось незадача: ракетчыкі прыватызавалі свае кватэры (дарэчы, Беларусь у гэтым «вылучылася», у іншых рэспубліках «прыхватызацыя» ваенных гарадкоў забаронена). Прыватызавалі і скарысталі іх, як хто мог: ці здалі, ці прадалі, ці ўзялі на ключ. І ў дваццаці адным доме афіцэрскіх сем'яў пагранічнікам не дасталося ніводнай кватэры.

Сёння толькі каля дзесяці працэнтаў афіцэраў і прапаршчыкаў маюць у атрадзе жыллё. Гэта мясцовыя жыхары або тыя, хто перайшоў у пагранічнікі з ракетчыкаў. З прыезджых тым, хто быў у ліку першых, пашанцавала больш: хоць па пакойчыку, але ж атрымалі ў адной з двух гасцініц. Астатнім прыйшлося шукаць жыллё ў горадзе. Пра цэны на кватэры лепш прамаўчаць. Частковую ж кампенсацыю ўвялі толькі ў маі.

Дах над галавой — усё ж не на вуліцы. Вось каб яшчэ ведаць, што гэты абыякі дах часовы.

— Мы згодны чакаць і год, і два,— гаварылі мне ў атрадзе.— Але нам нічога не абяцаюць.

— У лісце ў рэдакцыю яшчэ больш горычы: «Не патрэбны мы сваёй Радзіме».

Так, становішча з жыллём у пагран-атрадзе цяжкае. Толькі, не ў крыўду жанчынам кажучы, кіраўніцтва атрада разам з мясцовымі ўладамі, якім даецца ў лісце, і галоўным упраўленнем пагранічных войск разумеюць гэта, шукаюць выйсце. Тое, што ў мінулым годзе не знайшлося грошай на кватэры, якія «адрываў» ад мясцовых чаргавікоў горад, відаць, на сумленні тых, хто так доўга распрацоўваў і прымаў Закон «Аб дзяржаўнай граніцы». (Ці не парадокс: уся кантрабанда, якую затрымлівалі пагранічнікі, перадавалася мытнай службе. І калі галоўнае ўпраўленне пагранічных войск Беларусі з гэтага нешта атрымлівала, то атрад — нічога.)

Зараз горад прапанаваў пагранічнікам аб'яднаць намаганні двух атрадаў (па суседству — вучэбны) у будаўніцтве кааператываў. Вось толькі з крэдытамі цяжка. Але камандуючы пагранвойскамі рэспублікі вядзе перамовы з Нацыянальным банкам аб мэтанакіраваным пералічэнні грошай для смаргонскіх пагранічнікаў.

Не ў баку ад жыллёвых праблем атрада і раён. Пагранічнікам у часовае карыстанне выдзелены тры кватэры, якія будаваліся для чарнобыльцаў, а таксама зямельныя ўчасткі, дзе ёсць камунікацыі. Праўда, самастойна будавацца пакуль што вырашыла толькі кіраўніцтва атрада. Іншым гэта не па кішэні. Для іх на тэрыторыі атрада пад інтэрнат сямейнага тыпу перабудоўваецца адна з казарм. Толькі калі будзе гэта жыллё? Есць будаўнікі — няма матэрыялаў...

Размаўляю з намеснікам камандзіра атрада па выхаваўчай рабоце палкоўнікам Лігутам.

— Нашы афіцэры,— гаворыць Уладзімір Мікалаевіч,— усё часцей параўноўваюць сваё становішча са становішчам расійскіх пагранічнікаў. Мы страчваем і ў зарплаце, і ў ільготах. Атрад яшчэ цалкам не сфарміраваны. І калі прапаршчыкаў падбіраем сярод мясцовага насельніцтва, абучаем іх і ў кантралёрах, відаць, недахопу не будзе, то афіцэрскі састаў непакоіць. Не ведаю, ці рызыкне ехаць да нас хто-небудзь з выпускнікоў акадэмій?

Пытанні, пытанні... Нешта вырашыцца на месцы. Але ж галоўных адказаў пагранічнікі, іх сем'і чакаюць усё ж са сталіцы. Ад Вярхоўнага Савета. Ад урада.

...Ужо збіралася пакідаць тэрыторыю атрада, калі нечакана адбылося яшчэ адно знаёмства.

З крыкам «Мама! Мама! Глядзі!» насустрач мне і маёй субяседніцы імчаліся дзве дзяўчынкі гадоў шасці-сямі. А ў руках — першы падарунак лета — грыб. І раптам як і не было весялосці. Відаць, пачулі канец фразы маці: «...на жаль, прыйдзецца ад'язджаць».

Л. ЖОГАЛЬ.

Хачу спытаць у вас, Ганна Канстанцінаўна, як адчувае сябе абкрадзены чалавек? «Мусіць, дрэнна»,— скажаце. А вы ж абкрадалі цэлы саўгас! Выгадуюць пенсіянеры бычка, здадуць у саўгас, а вы занізіце вагу, а грошы за тыя «лішнія» кілаграмы пакладзяце ва ўласную кішэню. Гэтак жа рабілі і з малаком, бульбай, буракамі. Бедных аднавяскоўцаў рабілі яшчэ бяднейшымі. Як адчувалі яны сябе пасля таго, калі даведаліся, што былі нахабна абкрадзены?

Цяпер вам цяжка ўспамінаць пра ўсё гэта. Каб маглі, перакрэслілі б мінулае «ад кропкі да кропкі». Вам хочацца, каб і людзі хутчэй забыліся пра яго. Але ёсць ісціна: лёгка страціць давер людзей, цяжка вярнуць яго. Вы зганьбілі сваё імя свядома, бо былі ўжо не дзіцем неразумным, а чалавекам дарослым. Адбяліць пляму, змыць ганьбу, самі разумееце, нялёгка. Павінен мінуць час. Але рабіць трагедыю з гэтага не трэба.

«Часам настае такая хвіліна,— пішаце вы,— што не хочацца жыць. Магла б я пераехаць куды-небудзь, свет жа вялікі, але ж характар такі маю, што не пакінуць мне гэтыя мясціны. Здаецца, тут сонца па-іншаму свеціць, дый людзі ў нас добрыя, прыгожыя. Я аб людзях нашых у турме думала, што лепшых няма нідзе». Веру гэтым словам, што людзі ў вас сапраўды добрыя. Хаця вас справядліва асудзілі, але без канфіскацыі маёмасці, з турмы вызвалілі датэрмінова. І ніхто не ганьбіў вас, калі выходзілі замуж другі раз.

Нарадзілі яшчэ аднаго сына — гэта ж шчасце. За цяперашнюю добрасумленную працу атрымліваеце падзякі і каштоўныя падарункі. Гэта я даведалася не толькі з вашага пісьма, але і са слоў старшыні. Нягледзячы на ваша мінулае, старшыня вельмі далікатна гаварыў пра вас, пахваліў, што працуеце зараз сумленна. Паведаміў, што падпісаў вам гарантыйнае пісьмо: на закладзеным падмурку пабудуюць для вас дом. Так што да восені, магчыма, пераселіцеся ў новы дом, пабудаваны на сродкі калгаса, а потым, пэўна, прыватызуеце і будзеце мець уласнае жыллё.

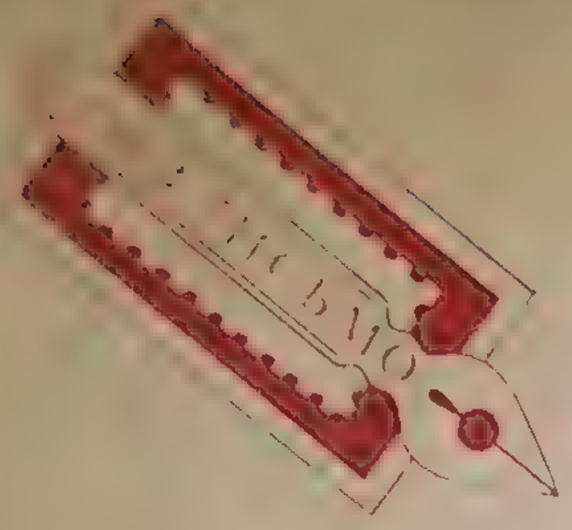
«Не ўкрадзі»,— адна з дзесяці вядомых запаведзяў чалавецтва. Даўным-даўно яно выпрацавала асноўныя маральныя законы, паводле якіх павінна жыць. Парушэнне тых законаў немінуча вядзе за сабой пакаранне, бо нішто тайнае не застаецца тайным вечна. Ваша гісторыя, Ганна Канстанцінаўна, можа стаць павучальнай для тых, хто гэтак жа лёгка ступае на крывую дарожку. Перш, чым зрабіць злачынны крок, трэба моцна задумацца, як адаб'ецца ён на блізкіх табе людзях: на маці, сястры, уласных дзецях? Да часу ссівелі валасы і ў вашай матулі. Вы паранілі сэрца свайго старэйшага сына на ўсё жыццё.

Як жыць далей, пытаецеся. Сумленнай працай вярнуць павагу і давер людзей, даказаць, што гэта сапраўды была памылка вашай маладосці і што былое больш ніколі не паўторыцца. Вам нікуды не трэба ехаць, бо гэта нічога не дасць. Наадварот, тое, што вы вярнуліся ў свае мясціны, узяліся за самую складаную справу і маеце ў ёй поспехі, дае веру ў вас.

Угадваю ваша расчараванне — не такога адказу на пісьмо вы чакалі. Гэтае расчараванне адчула я ў час нашай працяглай тэлефоннай размовы. Тады я вам ужо гаварыла, ды і цяпер паўтару: Ганна Канстанцінаўна, кіньце вы ўсё гэта — я маю на ўвазе вашы пісьмы ў розныя інстанцыі са скаргамі на мясцовае начальства. Займіцеся сваімі праблемамі, сям'ёй, дзецьмі. Застаньцеся чыстай і сумленнай для другога сына — пакуль дзіцяці. Жывіце хораша і адкрыта, радуйцеся кожнаму новаму дню.

Віцебская вобласць.

З. МАЛАШЭВІЧ.



РАЗРЫВАЕЦЦА СЭРЦА

Маёй дачушцы дзевяць месяцаў, але радаснаю яна была толькі да трох. У тры месяцы наша Кацечка захварэла. Спачатку балелі вушкі, трымалася высокая тэмпература. Але так бывае, што ўрачы прызначаюць няправільнае або запозненае лячэнне. Менавіта так атрымалася і ў нас: дзяўчынку аперыравалі ў Мінскай абласной бальніцы — зрабілі двухбаковую антратамію, выдалілі гной, але атыт даў ускладненне. У выніку дзіця захварэла менінгаэнцэфалітам. Захворванне працякае вельмі цяжка, мінула ўжо некалькі месяцаў, а паляпшэння амаль не відаць.

Разрываецца сэрца, мы ў адчаі, не ведаем, што рабіць, куды звяртацца, што будзе далей. Я вас вельмі прашу, дарагія людзі, можа, хто ведае, якімі сродкамі народнай медыцыны можна лячыць гэту хваробу, напішыце нам. Загадзя ўдзячны ўсім.

222810. Мінская вобласць, Пухавіцкі раён, г. Мар'іна Горка, вул. Кірава, 142, ДУДАРЭВІЧ Анжэла Канстанцінаўна.

МОЖА, І МЯНЕ ХТО ЧАКАЕ...

Вельмі хачу з вашай дапамогай знайсці сябра. Мне сорак два гады, знешнасць самая звычайная. Больш за ўсё я пакутую ад адзіноты. Асабліва адчуваю яе, калі вяртаюся з работы дадому. У мяне дарослыя дзеці, добры ўнучак, але як не хапае любві надзейнага сябра-мужчыны!

У адным са сквераў нашага горада ёсць танцавальная пляцоўка, куды прыходзяць правесці вольны час і маладыя людзі, і людзі майго ўзросту. Мужчыны шукаюць там сяброўку на адзін вечар, ім бы задаволіць свае фізічныя патрэбы, твая душа, твае думкі нікога не цікавяць. Наўрад ці змагу сустрэць там патрэбнага мне чалавека.

Ведаю, хтосьці марыць аб імпартнай машыне, багатых уборах, а я да ўсяго гэтага раўнадушная. Вельмі люблю прыроду, разнастайную музыку, пішу вершы. І так хачу сустрэць чалавека, які, як і я, меў бы патрэбу ў любві, пяшчоце, увазе!

Святлана Ж.

223710, г. Салігорск,
паштовае аддзяленне № 9,
прад'яўніку пашпарта
VII-ВН № 638311.

ШУКАЮ ХАДАСЕВІЧАЎ

Дарагая рэдакцыя! Бываюць выпадкі, калі людзі сустракаюць сваіх родных праз шмат гадоў. Вось я і вырашыла звярнуцца да вас, можа, вы мне дапаможаце адшукаць сваякоў. Ведаю, што ў Беларусі, здаецца, ёсць нават пісьменнік Хадасевіч (на жаль, не ведаю яго імя і па бацьку). Маё прозвішча таксама Хадасевіч, але мае бацькі ўжо памерлі і я жыла ў цёткі, мамінай сястры.

Не падумайце, што шукаю сабе багатых сваякоў. Я забяспечана, атрымліваю добрую пенсію і працую, маю добраўпарадкаваную трохпакаёвую кватэру.

Вельмі вас прашу, надрукуйце маё пісьмо, можа, хто адгукнецца з Хадасевічаў. Можа, у мяне ёсць дзе-небудзь у Беларусі сваякі па лініі бацькі Хадасевіча Апанаса Захаравіча? Так хочацца ведаць свае карані.

Паведамляю свой адрас для Хадасевічаў, калі такія знойдуцца: 182200. Пскоўская вобл., г. Новасакольнікі, вул. Загарадная, 3, кв. 12. Хадасевіч Людміла Апанасаўна.

ДЗЕ ВЫ, РЫЦАРЫ?

З цікавасцю сачу за рубрыкай «Клуб знакомств», бо жыццё не склалася, у разводзе ўжо дзевяць гадоў.

Напісала чалавеку, чыя аб'ява мяне зацікавіла. Ён адказаў. Пачалі перапісвацца. Ён пісаў аб сабе, будаваў планы, а я адно — верыла. Дамовіліся сустрэцца. І вось надышоў доўгачаканы дзень сустрэчы. Я ўзяла з яго рук букет руж і не змагла стрымаць слёз, бо мне ніхто ніколі не дарыў кветак. Думала, магчыма, і да мяне прыйдзе шчасце, але як я памылялася! Ён аказаўся звычайным прайдзісветам, і ніякага намеру стварыць сям'ю ў яго не было.

Ён паказаў мне цэлы стос канвертаў — пісьмы ад жанчын з усёй Беларусі. А на маё пытанне, навошта гэта робіць, са смехам адказаў: «Для весялосці. Трэба ж нечым заняцца ў вольны час!»

Мілыя жанчыны! Якім бы цяжкім ні было наша жыццё, як бы ні прыгнятала нас адзіната, давайце не будзем такімі даверлівымі і наіўнымі. Хочацца крыкнуць так, каб пачулі ўсе мужчыны: «Скажыце, чаму вы такія жорсткія! Няўжо сярод вас няма ніводнага, хто быў бы здольны не толькі прынізіць і абразіць жанчыну, але і абараніць яе!»

Брэсцкая вобласць.

Ніна А.

СВЯТЛО Ў КАНЦЫ ТУНЕЛЯ

У вельмі няпросты час мы жывём: інфляцыя, няма ўпэўненасці ў заўтрашнім дні. Але я часта ўспамінаю сваю бабулю, якая пражыла доўгае і нялёгкае жыццё. Ніколі на яе твары не бачыла я ні роспачы, ні адчаю, заўсёды ў яе быў добры настрой. Я не раз задумвалася, дзе яна бярэ сілы, каб жыць, што падтрымлівае яе ў цяжкія хвіліны. Дзеці! Яна адна гадавала іх, бо муж загінуў яшчэ маладым. Людзі! Яны цягнуліся да маёй бабулі, як да яркага, светлага агеньчыка, які заўсёды, у любы час саграваў іх. Вялікая чалавечая дабрыня давала ёй сілы мужна пераносіць удары лёсу, бо ў той момант абавязкова знаходзіліся тыя, каму, на думку бабулі, было цяжэй, чым ёй, і хто меў большую патрэбу ў чалавечым суцяшэнні.

Бабуля пражыла амаль сто гадоў. Усе яе рэчы, што нажыла за гэты час, можна было б змясціць у невялікім вузельчыку. А вось сваю душу, сваё сэрца па частачках раздала яна тым, хто меў у гэтым патрэбу.

Цяпер людзі ўсё часцей вяртаюцца да сваіх каранёў, да сваіх продкаў, жыццё якіх было ненамнога лягчэйшым за наша. Але ж тыя жылі дастойна, не мітусіліся і не скардзіліся, верылі ў светлыя ідэалы, і гэта дапамагала ім пераадольваць цяжкасці. Нам таксама не трэба войкаць, панікаваць і скардзіцца, бо колькі б мы ні ўздыхалі, як бы ні былі незадаволены сённяшнім днём, ніхто, акрамя нас самі, жыццё наша не перамяніць. І выйсце з гэтага цяжкага становішча, у якое мы ўсе трапілі, бачу толькі ў адным — у сумленнай працы кожнага на сваім рабочым месцы, у дакладным выкананні службовых абавязкаў. Вось толькі калі ўсвядомім гэта, калі пачнем жыць па чалавечых законах спагады, дабрыні і міласэрнасці, толькі тады, упэўнена, абавязкова ўбачым свет у канцы тунеля.

г. Мінск.

Н. КАВАЛЕЎСКАЯ.

ВЫ НАМ ПІСАЛІ

Убачыла ваш часопіс у сяброўкі, і ён мне вельмі спадабаўся. Ці нельга выслаць трэці нумар «Работніцы і сялянкі» за 1993 год накладной платай на мой адрас!

Куйбышаўская вобл.
г. Сызрань.

А. ПАНАМАРОВА.

АД РЭДАКЦЫІ. На жаль, паважаная Анжэліка Пятроўна і іншыя чытачы, якія звяртаюцца ў рэдакцыю з падобнымі просьбамі, вымушаны вам адмовіць: рэдакцыя перасылкай часопіса не займаецца.

ЮРЫДЫЧНАЯ КАНСУЛЬТАЦЫЯ

ВЫХАДНЫ ДЗЕНЬ—ДАДАТКОВА

«У нас у сям'і трое дзяцей ва ўзросце да 12 гадоў. Мы з мужам працуем. Кажуць, што такім бацькам належыць дадатковa адзін дзень адпачынку ў месяц. Ці так гэта?

С. ПЕТРУШОВА,
г. Магілёў».

Гэта пытанне вырашана артыкуламі 167-2 і 172-1 Кодэкса законаў аб працы Рэспублікі Беларусь наступным чынам. Маці, якая выхоўвае дваіх і болей дзяцей ва ўзросце да 16 гадоў, па яе заяве штомесячна прадастаўляецца адзін свабодны ад работы дзень з аплатай у размеры і на ўмовах, якія прадугледжаны калектыўным дагаворам.

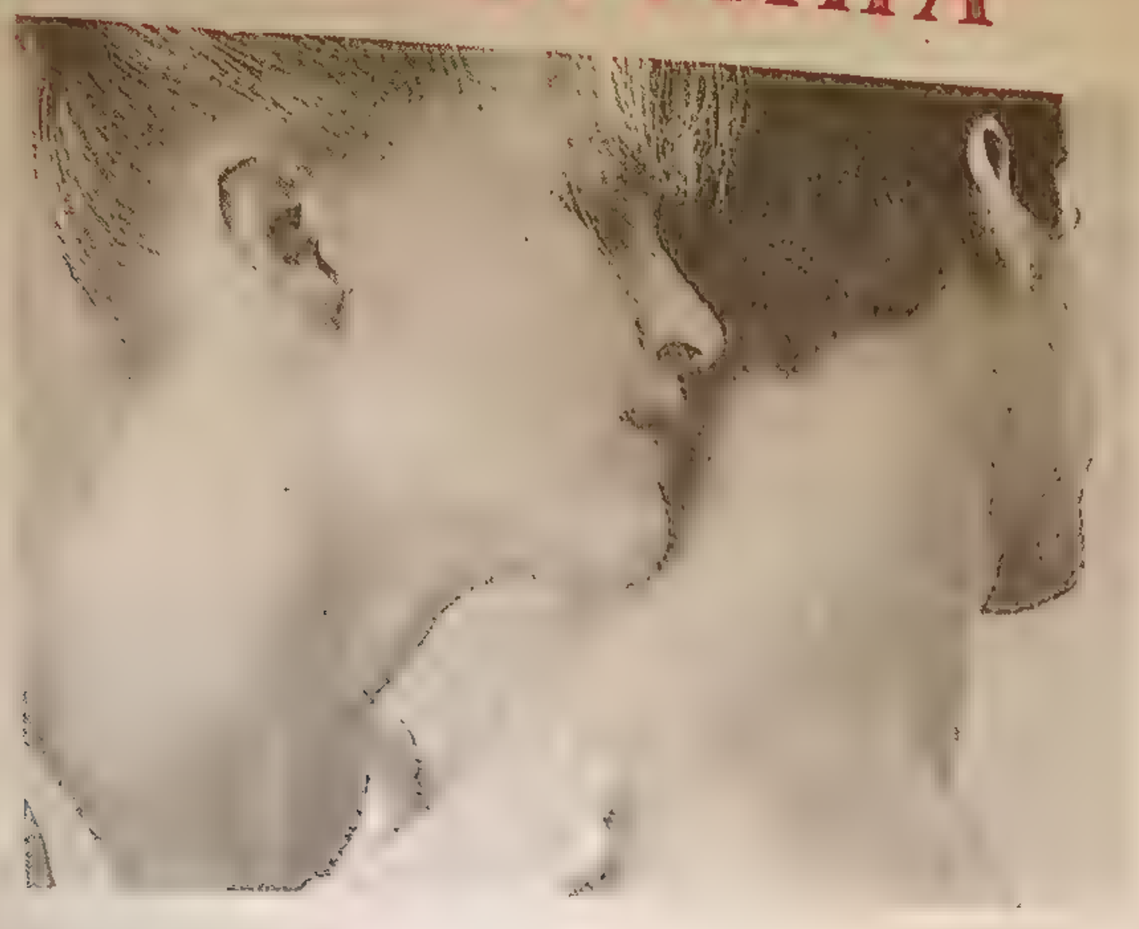
Такі ж адзін свабодны дзень прадастаўляецца маці, якая выхоўвае дзіця-інваліда ва ўзросце да 16 гадоў з аплатай у размеры сярэдняга дзённага заробку за кошт сродкаў сацыяльнага страхавання.

Такія ж ільготы распаўсюджваюцца на бацькоў толькі ў тым выпадку, калі яны выхоўваюць дваіх і болей дзяцей ва ўзросце да 16 гадоў або дзіця-інваліда да такога ж узросту без маці — у сувязі з яе смерцю, пазбаўленнем бацькоўскіх правоў, працяглым, больш як месяц, знаходжаннем у лячэбнай установе і іншымі прычынамі. Распаўсюджваюцца гэтыя ільготы таксама на апекуноў (папячыцеляў) дзяцей адпаведнага ўзросту.

М. УХВАНАЎ,
юрыст.

Неразбуджаная жанчына

УРОК ДЛЯ ДВАІХ



Сяброўка грукнула дзвярыма майго кабінета, злосна кінула сумачку ў крэсла, села на стол, закінула нагу за нагу і запаліла цыгарэту... Усе прыкметы дрэннага настрою — у наяўнасці.

— Ты што — не выспалася? — пытаюся.

— Паспіш тут! — цыгарэта паляцела ў расчыненае акно.— Ірачка, суседка па пакою, зноў нейкага хахаля прывяла. Усю ноч ложак рыпеў, толькі пад раніцу супакоіліся. І што ты думаеш? Сёння яна мне заявіла, што не атрымала ніякага задавальнення і таму прывядзе свайго кавалера зноў... У яе заўсёды былі праблемы з аргазмам. Цягае мужыкоў аднаго за адным, але ні з кім не можа зведаць усё да канца. Жывём мы ўтрох... Я дык яшчэ маўчу, а Танька — тая ім спуску не дае. Спачатку прыкінецца, што спіць, а потым як выдасць каментарый накшталт «гэты стогн у нас песняй завецца» — і рагоча. Ірка збіраецца паказацца знаёмаму гінеколагу. Кажа: я фрыгідная, два гады займаюся сексам, а не ведаю, што такое аргазм...

Яно і нядзіўна... Інтымныя адносіны не цярпяць сведак, а палавы акт — зусім не тая справа, якая мае патрэбу ў каментарыях збоку... Шкада незнаёмую мне Ірыну, якая спрабуе вырашыць асабістыя жаночыя праблемы шляхам частай змены партнёраў. У гэтым выпадку вопыт — не галоўнае. Няма камфортнай псіхалагічнай атмасферы, а ёсць заціснутасць, боязь расслабіцца і поўнасцю аддацца пачуццю, паспешлівасць,— словам, усё тое, што ператварае найвялікшую патаемнасць у звычайны, прабачце, жывёльны «акт»... Ніхто не рызыкнуў бы даць гарантыю паўнацэннага інтымнага жыцця, калі нельга рэалізаваць адну з самых важных умоў — стварыць абстаноўку, якая дасць магчымасць дваім максімальна раскрыцца ў праяўленні сваіх пачуццяў.

Сексуальныя паводзіны жанчыны вельмі доўга лічыліся не вартымі нейкіх асаблівых вывучэнняў. Калі, напрыклад, імпатэнцыю ведалі і лячылі яшчэ ў часы Гіпакрата і Ібн Сіны, дык сексуальнымі рэакцыямі нашай «сястры» зацікавіліся параўнальна нядаўна. Чаму?

Як лічаць урачы, палавыя расстройствы мужчыны больш наглядныя і часам настолькі выражаныя, што выключаюць увогуле магчымасць інтымнай блізкасці. А наяўнасць аналагічных парушэнняў у жанчыны не перашкаджае ёй (хоць і фармальна) «удзельнічаць» у палавым акце, станавіцца маці...

Вось і пагаворым пра гэты «фармальны» ўдзел... Большасць жанчын, якія ўжо зведалі аргазм, пагодзіцца, што дасягненне яго — адна з найважнейшых умоў, якія забяспечваюць трываласць сямейных адносін, надаюць упэўненасць, павышаюць настрой і нават... працаздольнасць.

Але адсутнасць аргазму — яшчэ не ёсць фрыгіднасць, і нельга гуртам усіх жанчын, якія не атрымліваюць сексуальнай разрадкі, называць фрыгіднымі. Хоць, безумоўна, лягчэй іх абвінаваціць, чым даць работу душы і сэрцу ў пошуках раскрыцця жаночай сексуальнасці.

Кажуць, няма халодных жанчын, ёсць няўмелыя мужчыны... Не зусім так, канешне, але горкая доля праўды ў гэтым ёсць. Справа нават не ў «няўмеласці» — дзякуй Богу, кніг па ўсялякага роду «тэхніках» сексу зараз дастаткова. І пры жаданні, калі хто чаго не ведае, можа прачытаць ці хаця б паглядзець ілюстрацыі... Вопыт прыходзіць з гадамі. Але ці гарантуе нават самая вытанчаная тэхніка патрэбную рэакцыю з боку партнёркі? Аргазм можна паспяхова імітаваць, валодаючы мінімумам акцёрскіх даных. Толькі сямейны ложак — не сцэна ў тэатры, і ўдалае выкананне ролі ў гэтым выпадку не прынясе жанчыне сапраўднага задавальнення. Расчараванні ў інтымным жыцці, у рэшце рэшт, зніжаюць палавую цягу ўвогуле. Усё неахвотней будзе згаджацца яна на інтымную блізкасць, усё часцей пачнуць з'яўляцца «неадкладныя» справы, як толькі ў мужа з'явіцца жаданне...

Не так даўно давялося размаўляць на гэтую тэму з загадчыкам кафедры акушэрства і гінекалогіі інстытута ўдасканалення ўрачоў прафесарам Іванам Уладзіміравічам Дудой. Фрыгіднасць — з'ява настолькі складаная і мала вывучаная, лічыць ён, што цяжка паддаецца нейкай класіфікацыі. І ўсё ж большая частка ўсіх анаргазмій (адсутнасцей аргазму) вынікае з агульнай дысгармоніі сямейных адносін і ўзнікае «дзякуючы» неадэкватным паводзінам аднаго з партнёраў.

Жанчына — істота больш тонкая, больш эмацыянальная, больш ранімая. Нават неасцярожна кінутае крыўднае слова, абыякавы позірк, крытычная заўвага наконт знешнасці ці кулінарных здольнасцей можа глыбока запасці ў душу і выплеснуцца цэлым патокам сумненняў, перажыванняў і падазрэнняў, якія «перанясуцца» ў ложак.

«...Муж нешта пісаў, седзячы за сталом і нізка схіліўшы галаву. Мне раптам стала так шкада яго — столькі працуе, каб утрымліваць мяне і маленькага сына. Захацелася абняць, прытуліць да сябе. Падышла і злёгку дакранулася да пляча... Яго аж скаланула. Павярнуўся да мяне — на твары злосць, агіда. «Ты яшчэ не спіш? Ідзі спаць!..» Праз дзень яму захацелася блізкасці. Пачаў мяне ласкаць, распранаць... Я заставалася халоднай, як летнія батарэі. Усё стаяла ў вушах гэта пагардлівае «ідзі»...»

Тамара Аляксандраўна Сотнікава, псіхолаг Мінскага гарадскога сексалагічнага цэнтра, аднойчы ў размове выказала, на мой погляд, вельмі слушную думку: прасцей за мужчынскую сексуальнасць могуць быць толькі... граблі. На палавое жаданне мужчыны мала ўплываюць нейкія там эмоцыі. У жанчыны — усё наадварот...

Яна звычайна не аддзяляе секс ад агульных узаемаадносін, не ўводзіць яго ў асобы ранг. Ноч для яе — усяго толькі працяг дня. Яна не можа падзяліць жыццё на дзве часткі, правёўшы рысу паміж дзённай знявагай і начнымі ўцехамі. Менавіта таму сексолагі раяць усе нявырашаныя праблемы ва ўзаемаадносінах, усе нявыказаныя крыўды выказваць і вырашаць да наступлення цемнаты.

Яшчэ адна з найбольш распаўсюджаных мужчынскіх памылак — уздзеянне на тыя эрагенныя зоны жанчыны, якія больш узбуджаюць яго самога, а не яе. Тыповае праяўленне эгаізму... Да таго ж многія прадстаўнікі моцнай паловы ўпэўнены чамусьці, што працяглы палавы акт, ды яшчэ выкананы ў розных варыянтах, з розных пазіцый, павінен давесці жонку да стану «дзікага» экстазу і з лішкам замяніць «нейкія там пацалункі і неабавязковыя словы».

Памыляецеся, дарагія мужчыны! «Жанчына любіць вушамі». І сэрцам. І душой. І толькі потым — усімі тымі цудоўнымі месцамі, якія пры ўмелым абыходжанні дораць незвычайныя, незямныя адчуванні...

Наталля СТРАЛКОВА.

20 ЛЮТАГА — 20 САКАВІКА.

Рыбы

Сярод людзей, якія нарадзіліся пад знакам Рыбы і знаходзяцца ва ўладзе Нептуна, рэдка сустрэнеш тых, хто гоніцца за славай, уладай або багаццем. Яны не супраць усяго гэтага, але не вельмі імкнуцца яго дабівацца, бо ведаюць, што ўсё мінае. Рыбы па характару спакойныя, плывуць па цячэнні жыцця і задаволены гэтым.

Іхняя скура далікатная і празрыстая, валасы тонкія, часам уюцца і амаль заўсёды светлыя. Рыбы-брунеты трапляюцца рэдка. Паходка іхняя плаўная, рост у асноўным сярэдні, яны вельмі грацыёзныя.

Сімвал Рыбы — дзве рыбкі, якія плывуць у розныя бакі. Але гэта азначае не дваістасць жаданняў, а сімвалізуе два шляхі, па якіх Рыбы могуць плысці ўверх супраць цячэння, да дасягнення мэты, або ўніз па цячэнні, у нікуды. Паколькі ад прыроды Рыбы вельмі таленавітыя, то той, хто не лянуецца, дасягае высокай мэты.

Рыбы — апошні, дванаццаты знак задыяка, таму яны ўвабралі ў сябе многія рысы папярэдніх знакаў. А менавіта: прадбачанне, высакародства, гордасць, весялосць, пачуццё гумару. Разам з тым Рыбы вельмі непрактычныя, мала дбаюць аб сваім здароўі. Ужо дзіця-Рыба — слабенькае, хваравітае, дрэнна есць і мала спіць. Таму Рыбам трэба пераадолець сваю ляноту і больш клапаціцца аб здароўі.

А вось аб іншых Рыбы клапоцяцца больш, чым аб сабе. Яны дапамагаюць усім. Робяць гэта тактоўна, не напаказ, часам нават носяць маску абыякавасці. Але за гэтай знешняй абыякавасцю хаваецца тонкая, далікатная душа. Калі вы хочаце стаць сябрам Рыбы, навучыцеся разумець тое, што хаваецца за іхнім знешнім спакоем.

Колеры Рыбы не адлюстраваны ні ў адным з вядомых у прыродзе металаў, але водбліскі іхнія ёсць у фіялетавым аметысце і празрыста-зялёным ізумрудзе. А вось кветкі Рыб вельмі далікатныя, рэдкія — гэта лотас і ваднзяная лілея, чые карані і нават сцябліны заўсёды ў вадзе.

РЫБА-ЖАНЧЫНА тоіць у сабе безліч зачаравання. Яна не спрабуе пераўзысці мужчыну або прынізіць яго годнасць, уважліва выслухоўвае яго і падтрымлівае, з падзякай прымае яго дапамогу. Ёй вельмі патрэбна, каб і яе самую хтосьці абараняў ад праблем жыцця. І такія абаронцы, як правіла, знаходзяцца, бо з Рыбай спакойна, радасна і цёпла.

Па знешнасці Рыба вельмі прыемная, у адзенні аддае перавагу ўсяму мяккаму і пушыстаму. Гэткае загадкавае стварэнне, яна часам плача і нават упадае ў дэпрэсію. Мужчыне вельмі важна зразумець яе характар і дапамагчы ёй пазбавіцца ад сумненняў і няўпэўненасці.

Жанчына-Рыба вельмі аддадзена дзецям, дзеля дзяцей яна гатова ахвяраваць усім. Але, на жаль, будучы па характару вельмі мяккай і падатлівай, яна не здольная выхаваць сваіх дзяцей моцнымі і цвёрдымі.

Сама ж яна з задавальненнем прымае ўсё, чым забяспечвае яе муж, і не ўмешваецца ў ягоныя фінансавыя справы.

Мужчыне трэба заўсёды памятаць пра дзень нараджэння жонкі-Рыбы і іншыя памятныя для вас абаіх даты. Гэта для яе вельмі прыемна. Нават калі вы пражылі разам шмат гадоў і выгадавалі дзяцей, ведайце, што ў глыбіні душы ваша жонка засталася той наіўнай і ласкавай дзяўчынкай у белай сукенцы, якая зачаравала вас у маладосці.

ПРА РЫБ-МУЖЧЫН трэба ведаць галоўнае: у жыцці плыве ён па цячэнні ці супраць? Калі ваша Рыба «ныряе» ў самую высокую хвалю і пераадольвае яе — ваша шчасце. Бо такі тып мужчын — надзейная жаночая апора. Даверцеся яму. Не крыўдуйце, калі ён затрымліваецца на рабоце, абмяркоўвае дома праблемы высокай палітыкі. Няхай сабе так. Затое з ім вы зведаеце дастатак і ўпэўненасць.

Калі ваша Рыба плыве па цячэнні — нічога не паробіш. Прыміце яго такім, які ён ёсць. Многа марыць, шмат размаўляе, але задаволены мінімумам. Ёсць на сёння — ну і добра. Што ж, вам давядзецца ўзяць ініцыятыву і дадатковую працу на сябе. Усё-такі вы з вашай Рыбай будзеце шчаслівыя ў эмацыянальным плане. Праўда, на адных эмоцыях далёка не паедзеш, таму з многімі Рыбамі жонкі разводзяцца.

Якія агульныя рысы ў Рыб-мужчын? Рыбы надзейна захоўваюць сакрэты, умеюць слухаць, умеюць і прыпісаць сабе неіснуючыя якасці. Яны амаль не раўнівыя або ўмеюць вельмі ўдала хаваць сваю рэўнасць. Любяць дзяцей, гуляюць з імі.

У каханні мужчына-Рыба хутчэй не вядучы, а вядомы, любіць, каб дома для яго стваралі ўтульнае гняздзечка. І калі так, то раім жонцы не выказваць свайго незадавальнення, не ныць, не скардзіцца сяброўцы і не крытыкаваць мужа.

Нічога, калі ён рассеяны, усё нешта блытае. Дапамажыце яму разблытаць ці то праблему, ці то дробязь. Гэтым вы дапаможаце і самой сабе, сваёй сям'і.

ДЗІЦЯ-РЫБА, як ужо адзначана, хваравітае, вельмі любіць казкі, падрастаючы, любіць чытаць уначы. Яно няўпэўненае ў сабе, патрабуе вашага клопату і ўвагі, бо яго цяжка навучыць падтрымліваць парадак, жыць паводле раскладу (урокі, трэніроўкі і г. д.).

У школе такія дзеці — не самыя прыкладныя, затое яны вельмі артыстычныя і музыкальныя. Любяць танцы, маляванне, паэзію. Яны лепш адчуваюць сябе сярод дарослых, чым сярод равеснікаў.

Рыбы маюць тонкую душу, якую лёгка параніць, ім цяжка жыць у нашым сённяшнім жорсткім свеце. Таму бацькам патрэбна мець шмат цярпення, такту, мужнасці і вытрымкі, каб навучыць дзіця суадносіць свае мары і надзеі з суровай рэчаіснасцю. І калі вы навучыце сына ці дачку быць смелым і плыць супраць цячэння, то ваша дзіця аднойчы здзівіць вас вялікім адкрыццём ці дасягненнем. Як здзівілі свет славутасці, народжаныя пад знакам Рыб, Альберт Эйнштэйн, Мадэст Мусаргскі, Віктор Гюго, Элізабет Тэйлар...

СЛОВАРЬ НОМЕРА

АБМЕЖАВА́ННЕ — ограничение.
АБРА́ЗІЦЬ — оскорбить.
АДМАЎЛЯ́ЦЦА — отказываться, отрекаться.
АДПАЧЫ́НАК — отдых, отпуск.
БУРА́К — свекла.
ВО́ГНІШЧА — костёр.
ВЫТАНЧА́НЫ — изысканный, утонченный.
ГАСПАДЫ́НЯ — хозяйка, владелица.
ДАГАРЫ́ — навзничь, вверх.
ДАДАТКО́ВА — дополнительно.
ДЫХТО́ЎНЫ — добротный.
ЖАБРА́К — нищий, попрошайка.
ЗАГА́Д — приказ, повеление.
ЗВЯРТА́ЦЦА — обращаться.
ЗДО́ЛЕЦЬ — суметь, смочь.
ЗДО́ЛЬНЫ — способный, даровитый.
КЛО́ПАТ — забота, хлопоты.
КО́ЛЕР — цвет.
КРАМЯ́НЫ — упругий, крепкий, ядрёный.
МАГЧЫ́МАСЦЬ — возможность.
МЕРКАВА́ЦЬ — предполагать, рассуждать.
МЭТАНАКІРАВА́НЫ — целенаправленный.
НАБЫ́ТАК — достояние, приобретение.
НАВАЛЬНІ́ЦА — гроза.
НАГАДА́ЦЬ — напомнить.
НАГО́ДА — случай, повод.
НАКІРАВА́ЦЬ — направить, устремить.
НАКЛАДНА́Я ПЛАТА — наложенный платёж.
НАСТУ́ПНЫМ ЧЫ́НАМ — следующим образом.
НЯБО́ЖЧЫК — покойник, усопший.
НЯВЫ́ХАВАНЫ — невоспитанный.
ПАДНАЧА́ЛЕНЫ — подчиненный.
ПАЗАЛЕ́ТАСЬ — в позапрошлом году.
ПАКУ́ТАВАЦЬ — страдать, мучиться.
ПЕРАШКАДЖА́ЦЬ — препятствовать, мешать.
ПЛЯЦО́ЎКА — площадка.
ПРАСЦЯ́Г — простор, ширь.
ПРАЦЯ́ГЛЫ — продолжительный.
ПУСТАЗЕ́ЛЛЕ — сорняк.
ПЯЛЕ́СТАК — лепесток.
ПЯШЧО́ТА — нежность, нега.
РАДО́К — строка.
РАЗМАЎЛЯ́ЦЬ — разговаривать.
РО́СПАЧ — отчаяние.
САМО́ТА — грусть, тоска.
СВАРЫ́ЦЦА — ругаться, ссориться.
СКА́РДЗІЦЦА — жаловаться, сетовать.
СМАКАТА́ — вкуснятина.
СМУТКАВА́ЦЬ — грустить, тосковать.
СПАГА́ДА — сочувствие, участие.
СТАНО́ВІШЧА — положение.
СЦІ́ПЛА — скромно, непритязательно.
ТЛУ́СТЫ — жирный.
УБО́Р — наряд.
УВА́ЖЛІВА — внимательно, пристально.
УЛА́СНАСЦЬ — собственность.
УПЭ́ЎНЕНАСЦЬ — уверенность.
УЯВІ́ЦЬ — представить, вообразить.
ЦА́ЦКА — игрушка, побрякушка.
ЦЫБА́ТЫ — длинноногий, долговязый.
ЦЯ́ЖКАСЦІ — трудности.
ЦЯСЛЯ́Р — плотник.
ЧАКА́ЦЬ — ждать, дожидаться.
ЧАРГА́ — очередь.
ЧАРО́ЎНЫ — волшебный, обаятельный.
ШАНАВА́ЦЬ — чтить, беречь.
ШЛЮ́Б — брак, венчание.
ШЫ́БА — стекло в окне.

ІМПАРТНЫ ГУМАР

● Хлопец з дзяўчынай вырашылі збегчы ад бацькоў і пажаніцца. Хлопец ноччу прыйшоў да дзяўчыны, прыставіў лесвіцу да яе акна і спытаў:
— Ты гатова?
— Цішэй, бацька пачуе...
— Не турбуйся, бацька ўнізе трымае лесвіцу.

● Муж вяртаецца дадому і кажа жонцы:
— Уяві сабе: камп'ютэр сапсаваўся і мне давялося ўвесь дзень думаць.

● — Чулі? Дачка Браўна выходзіць замуж...
— Каму ж усміхнулася шчасце?
— Браўнам.

● — Можна вас пацалаваць, любая?
— Ой, не! Мая мама катэгарычна супраць пацалункаў.
— Але ж мне хочацца пацавалаць вас, а не вашу маму.

● Муж, вярнуўшыся з работы, застаў жонку ў слязах.
— Каханы, гэта жахліва! Я спякла торт, а кошка яго з'ела.
— Не плач, дарагая! Я зараз жа аднясу яе да ветэрынара.

● Жонка: — У будучым мужчыны будуць насіць кашулі без гузікаў.
Муж: — Цудоўна! Выходзіць, я ўжо пятнаццаць гадоў жыву ў будучым.

● — Майму мужу заўсёды шанцуе! Толькі ўчора застрахаваўся ад няшчаснага выпадку, а сёння яму на галаву звалілася цагліна!

● — Учора я цудоўна правёў вечар!
— Напэўна, былі ў тэатры?
— Я — не, там была мая жонка.

● — І ў мяне калісьці быў ідэал.
— Куды ж ён падзеўся?
— Я выйшла за яго замуж.

Пераклаў на беларускую мову
В. БАБЕЙ.

ГАВОРАЦЬ ДЗЕЦІ

ГЛЕДЗЯЧЫ ЗБОКУ

Чатырохгадовая Дзіна доўга глядзіць, як яе бабуля таўчэ бульбу парсючкам, а потым кажа:
— Бабуля, дай ужо я патрасуся.

ЖАДАННЕ

Чатырохгадовая Марынка на пытанне мамы «Дзе ты будзеш працаваць, як вырасцеш!» адказвае:
— У кабінеце.

ЗДАГАДАЛАСЯ

Таня ў нерашучасці пытаецца ў мамы:
— Вось не ведаю, што мне рабіць, бо я адначасова хачу пайсці на вуліцу гуляць і дома ёлку ўпрыгожваць!
А чатырохгадовая Марына тут жа кажа:
— Я ведаю, што трэба: трэба для гэтага дзве Тані.

ПАМОЧНІЦА

Трохгадовая Надзя ўбачыла, што мама збіраецца мыць бялізну, знайшла мыйны парашок, падала ёй і сказала:
— На, мама, пасалі бялізну.

Аляксандр КОМАЎ.

РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА

№ 8
1993

ШТОМЕСЯЧНЫ ГРАМАДСКА-ПУБЛІЦЫСТЫЧНЫ І ЛІТАРАТУРНА-МАСТАЦКІ ЧАСОПІС ДЛЯ ЖАНЧЫН І СЯМ'І.

Выдаецца з лістапада 1924 г.

Галоўны рэдактар
М. І. КАРПЕНКА.

Рэдакцыйная калегія:
Р. А. БАРАВІКОВА
(намеснік галоўнага рэдактара),
А. С. ВАСІЛЕВІЧ,
А. І. ЗАХАРЭНКА
(намеснік галоўнага рэдактара),
Р. У. КУДРЭВІЧ,
Л. К. КУСЛІВАЯ,
Л. А. НАВУМАВА,
Н. В. ЧАРНЫШ.

Мастацкі рэдактар
І. М. ПРАТАСЕНЯ.

Тэхнічны рэдактар
М. І. МАЛЕЦ.

Карэктар
М. У. ВАСІЛЕЎСКАЯ.

ЗАСНАВАЛЬНІКІ: Савет Міністраў Рэспублікі Беларусь і журналісцкі калектыў рэдакцыі часопіса «Работніца і сялянка».

«Работница и крестьянка» — ежемесячный журнал для женщин и семьи на белорусском языке.

Рукапісы не рэцэнзуюцца і не вяртаюцца.

Аўтары нясуць адказнасць за дакладнасць публікацый.

Адрас рэдакцыі: 220013, Мінск, пр. Францыска Скарыны, 77.
Тэлефон для даведак — 32-38-14.

Здадзена ў набор 01.07.93.
Падпісана да друку 5.08.93.
Фармат 60×84 1/8.
Папера газетная.
Часопісная сечаная гарнітура.
Афсетны друк.
Ум.-друк. арк. 5.
Ум. фарбаадб. 11,5.
Ул.-выд. арк. 7.
Тыраж 136 928 экз.
Зак. 647.
Дадатак «Алеся» і выкрайка.
Кошт нумара ў розніцу — 80 рублёў.

Друкарня выдавецтва «Беларускі Дом друку».
220013, Мінск,
пр. Францыска Скарыны, 79.

ДИЛЕР
КОМПАНИИ
CHINATEX

В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ
АССОЦИАЦИЯ «РАМПО»

РАМПО

Тел. в Минске: [illegible]

ІНДЭКС 74995

ПАЛЬЧИК:

Выходит два раза в месяц

12`96

Дачница

Индекс 31018

Летняя обрезка яблони стр. 2-3

Ягода-малина стр. 4-5

Лимоны растут на подоконнике стр. 8-9

Йошта-оживная сказка стр. 10

Огурцы, выращенные рассадой стр. 12-13

Хризантемы в саду и дома стр. 7

№ 12 И7076 96

Скоро - юбилей!

Дорогие друзья!

В конце августа газета "Фазенда: дачница" будет отмечать свой пятилетний юбилей.

Провести его широко и интересно, с пользой для российского садоводства и огородничества мы сможем только с вашей помощью. Надеемся, что в стороне не останутся ни авторы, ни читатели нашей газеты.

Всех приглашаем участвовать в ВЫСТАВКЕ ДАЧНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ. Готовьте лучшие образцы: цветы, редкие растения, овощи, плоды и корнеплоды. А также - идеи. Давайте удивим общество. Ведь многие даже не догадываются, как многообразен и причудлив мир приусадебной флоры.

А наша задача - подготовить достойные призы и награды.

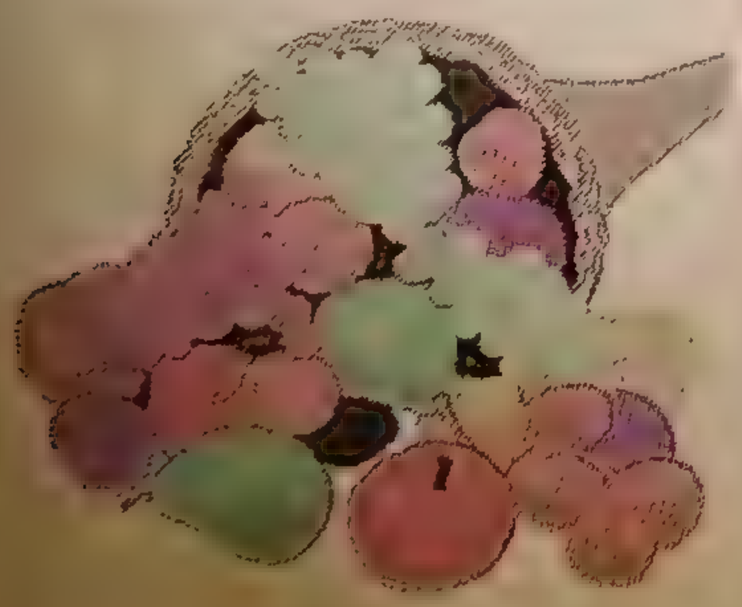
Выставка состоится в Самаре. Но в ней могут участвовать и читатели из других городов. Присылайте любые экспонаты, в том числе фотоснимки и слайды (и свои фотоснимки тоже) на наш абонентский ящик: 443030, г. Самара, а/я 3680, на имя Бориса Андреевича Веревитина.

Все материалы будут представлены на стендах вместе с вашей рекламой. Гости выставки получат адреса, по которым можно заказать посадочный материал.

У любителей и ученых агрономов Самары будет возможность лично представить свой рекордный урожай. А заодно и продать его. И собрать заявки на семена.

В начале августа мы сообщим дату и место проведения выставки. А пока - присылайте заявки на участие в ней. Они необходимы для решения организационных вопросов.

Редактор "Фазенды: дачницы"
Нина Владимировна САДЫКОВА



Фруктовый сад

Летняя обрезка

Владимир Степанович ЮФЕРОВ, г. Самара

2-3 стр.

Обрезка яблони обязательна, так как после нескольких лет обильного плодоношения (примерно на 14-16-й год жизни) плоды мельчают.

Формировать крону яблони необходимо с 4-5 года после посадки в саду. Центральный проводник следует удалять на 12-14 году после посадки, иначе деревья достигнут высоты 6 метров и уборка урожая потребует много времени и сил. Вырезать надо ветви, направленные внутрь кроны, растущие под острым углом к проводнику, затеняющие друг друга, слаборазвитые с малым приростом, растущие далеко в сторону и затеняющие соседние посадки.

Многие дачники не делают обрезку, мол, дерево само знает, что ему надо, сколько ветвей и плодов. Они сильно ошибаются - дерево всегда дает больше побегов - на случай морозов, града, листогрызущих вредителей и другой напасти. Так же и с цветением. Из всех цветов завязывается всего 5-7%. Закладывая много плодов, дерево надрывается, мельчают плоды и наступает периодичность плодоношения. Мало того, ухудшается качество плодов, их лежкость, снижается морозостойкость деревьев. Тем самым мы укорачиваем жизнь своим питомцам.

В старой литературе обрезку рекомендуется делать по снегу в конце марта. Это каторжный труд - ходить по саду, увязая по колено в снегу, перетаскивать стремянку, да еще закрашивать срезы или замазывать садовым варом. Это какое же надо иметь здоровье пенсионеру!

Десять лет тому назад я прочитал заметку о летней обрезке. Добавил свой опыт и знания. И вот 10 лет я ежегодно с яблоками, последние яблоки в этом году мы съели в День Победы.

Обрезку провожу с 1 по 20 июля, а до этого лишние побеги просто выламываю. Побеги еще не одревеснели, их очень легко выломать. Раны быстро зарастают.

Почему в июле? Дело в том, что к этому времени заканчивается рост побегов. После цветения и закладывания плодов, дерево отдыхает, прекращается весеннее сокодвижение. Наступает зенит лета, деревья облиственны, закончился молодой прирост, прекрасно видно все погрешности, т. е. загущенность, перехлестывание веток, наличие плодов и т. д.

Начинаю производить обрезку не взирая на то, что на ветках имеются плоды. Дорогие дачники, не жадничайте, за счет увеличения размеров плодов, вы получите свои 60-80 кг яблок, но каких - с ярким окрасом, присущим данному сорту, и в два раза крупнее. Урожайность увеличивается в 1, 5 раза.

Запомните, дерево тратит свою энергию на формирование и обеспечение семян всем необходимым для продолжения жизни. При меньшем количестве яблок получается и меньше семян, поэтому растет плод. Сама мякоть служит запасником питания и влаги для сохранения семян на долгие 6 месяцев до следующей весны, оберегая их от морозов и всех невзгод. Для сравнения это то же яичко: семена - желток, а мякоть - белок. Поэтому при стратификации семян держат низкую температуру и повышенную влажность, как в инкубаторе.

Раны закрашиваю натуральной олифой, она проникает на глубину 0, 5-1 мм. Нам не нужен наполнитель в краске, он является самым дорогим компонентом. Поллитровой бутылки олифы мне хватает на 3-4 года. Она прекрасно хранится под полиэтиленовой пробкой.

Обрезку заканчиваю к 20 июля, потому что начинается второе сокодвижение. Идет процесс одревеснения однолетнего прироста, закладка цветочных почек, наливаются плоды. До листопада ранки наполовину затягиваются, а после весенней обломки полностью зарастают.

Осенью обрезку не рекомендую, даже если вы обработали ранки. Вокруг среза будет обмораживание коры, что приведет в дальнейшем к гибели дерева. Я думаю - многие убедились в этом на себе: рана на руке зимой мерзнет, даже под бинтом и в рукавице, а летом быстро заживает.

Обрезку косточковых я не рекомендую, даже если дерево выглядит немного коряво. Не советую по одной причине - прирост, т. е. утолщение побегов идет очень медленно и ранки не заживают по 3-4 года. А это приводит к морозобоинам и болезням - камедетечению, растрескиванию коры, раку дерева, коккомикозу. Обрезаю только засохшие ветки или обломанные снегом.

Другая причина - низкая морозостойкость по сравнению с яблоней. Косточковые это - вишня, слива, терн и абрикос. Эти культуры у нас не долговечные, живут из-за суровых зим всего 12-15 лет и тратить время на их формирование нет смысла. Урожайность не увеличивается, а размер плодов зависит от урожайности. Из 10 лет косточковые в нашей зоне обильно плодоносят пять.

Обрезку груши тоже не рекомендую, т. к. крона у нее разряженная по сравнению с яблоней. Плодоносит ежегодно. Периодичности, как у яблони, нет. Один год дает большой урожай, другой поменьше. От этого и зависит размер плодов. Имеется одно неудобство - растет пирамидально и выше яблони, что затрудняет сбор урожая. Удаление центрального проводника положительных результатов не дает. Образуется несколько центральных проводников, что приводит к загущению вершины. Приходится вторично разряжать ее, а груша все равно стремится к пирамидальной форме.

Сортимент груш у нас пока небольшой. Все они, в основном, пирамидальной формы. Шаровидная крона только у Белорусской поздней, а сорт Новогодняя только проходит испытания. Для изменения высоты груши применяю карликовые подвои. Рекомендую грушу выращивать на айве и на боярышнике.

Яблоня - очень пластичная культура, т. е. хорошо формируется в любую форму. На Севере, например, и в Сибири выращивают в стланцевой форме. Я лично выращиваю на карликовом и полукарликовом подвое.

Сильнорослые деревья формирую в виде веера, т. е. обрезаю все ветви со стороны востока и запада. Утром освещается одна сторона, после обеда - другая. Формировка в виде веера дает несколько преимуществ - это и разряженная крона, и освобождается много места под другие культуры. Потому что крона - плоская, вытянутая с севера на юг, а при наших 5 сотках это большое подспорье.

Есть у меня еще одна яблоня, которая растет у забора, с видом на улицу. Ее я сформировал с половиной кроны. Вся крона расположена над забором и улицей, тем самым экономлю солнечную делянку под другие культуры.

Обрезка винограда - самая сложная тема. Поэтому об этом расскажу в следующем номере газеты.

Дорогие работники "Фазенды: дачницы", разрешите вас поздравить с наступающим пятилетним юбилеем вашей газеты.

Для нас всеми любимой - семьи и родственников. Мы сохраняем подшивку газеты с 1991 года. Мы часто читаем старые издания, изучаем снова, снова. Эта газета очень нужная, полезная, она многому учит полезному и, главное, она никогда не надоедает. Читаешь ее любой номер с удовольствием, так как она каждый раз предоставляет все новые и новые советы, рекомендации. Каждый раз мы ждем, когда почтальон принесет очередной номер.

Правда, дают иногда объявления нечестные люди. Но их единицы. Я надеюсь, что они поймут - совесть прежде всего.

Газета готовит с первоклассника огородника-садовода до профессионала - это научная газета. Благодарим вас всех за то, что есть такая газета, и она будет всегда, хотя и у вас очень много трудностей. Желаем вам творческих успехов, всех благ жизни, любви, здоровья.

С уважением, семья ФЕДОРОВЫХ, г. Жигулевск, Самарская обл.

Здравствуйте, уважаемая редакция!

Прочитала в N 3 за 1996 год письмо Галины Викторовны Сычевой из г. Кинеля, и решила тоже написать о помидорах "Чудо Востока". Все описанное Галиной Викторовной произошло и со мной. Помидоры не соответствовали описанию. Из 12 семян у меня взошло только 4. Думаю, что В. И. Никифорова просто решила немножко подзаработать на нас, легковерных.

А вот семена, что прислала В. П. Кряжева из г. Новокуйбышевска, взошли все. Сорта соответствовали описанию. Большое ей спасибо за это!

С уважением, Н. И. Никеева, г. Самара.

Ягода-малина

Нина Анатольевна
КУЯРОВА, г. Самара

4-5 стр.

"Ягода-малина нас к себе манила,
Ягода-малина в гости звала..."

Невозможно равнодушно пройти мимо куста малины с ароматными яркими ягодами, похожими на сказочные шапочки гномов или на их волшебные фонарики. Общеизвестны и ее лекарственные свойства.

Но в последние годы в садах все реже можно увидеть посадки малины, а на многих участках она напоминает заросли крапивы или превратилась в декоративный забор. Многие жалуются, что с сотки малинника не удается набрать и литровой баночки ягод и, конечно, винят в этом погоду, почву, сорт, но только не себя.

Все неудачи, на мой взгляд, от незнания особенностей культуры, от неумения сформировать кусты и защитить растения от болезней и вредителей. Что же предстоит сделать в малиннике летом?

Уход за малиной

Почва в малиннике всегда должна быть в чистом рыхлом состоянии. Лучше всего ее мульчировать навозом, перегноем, соломой или опилками слоем до 15 см. В этом случае отпадает необходимость рыхления почвы. Через мульчу трудно пробиться сорнякам и излишней поросли. Если у вас нет такой возможности, то почву рыхлят под кустами на глубину 5-7 см, в междурядьях - на 10-15 см.

При осенней перекопке комья земли не разбивают. **Малина очень требовательна к плодородию почвы.** Если ей на отведенном месте не хватает питания, она будет перемещаться по участку все дальше и дальше от места посадки. Существует заблуждение среди некоторых дачников, что, мол, малину нельзя выкорчевывать, даже если она выросла в неподходящем месте, так как она, мол, может погибнуть, нельзя перерезать ей корни.

Малина погибает не от того, что ей повредили корни, не пустив гулять по участку, а от недостатка питания на отведенном месте. **Лучшее удобрение для малины - перепревший навоз.** Его можно вносить весной и осенью в виде мульчи, с последующим перекапыванием.

При хорошей заправке почвы перед посадкой органику можно вносить раз в три года, из расчета 8 кг на кв. м. В промежуточные годы вносить золу и минеральные удобрения. Азотные удобрения можно давать только ранней весной, а фосфорно-калийные - осенью и весной.

Малина требует достаточного полива. Первый полив дают перед цветением, потом во время созревания ягод еще 2-3 раза поливают. Вода должна промочить почву на глубину 40-50 см. В засушливую осень проводят подзимний полив.

Малину выращивают кустовым и ленточным способами. Я в кусте оставляю 6-8 побегов, используя **метод двойной обрезки.** Этот метод подходит для высокорослых сортов малины. Особенно прекрасно на такую обрезку отзывается сорт Новость Кузьмина, увеличивая урожайность в 2 раза. Метод заключается в следующем: весной в конце мая, начале июня, когда побеги замещения вырастут на высоту 80-100 см, нужно прищипнуть или обрезать им верхушку. Через несколько дней в пазухах листьев показываются ростки, и к сентябрю вместо одного побега на растении образуется 3-5 боковых побегов. Обрезку-прищипку нельзя проводить позднее середины июня, так как малина может уйти в зиму с невызревшими побегами.

Вторую обрезку провожу весной следующего года, когда перезимовавшие растения начнут распускать почки. Обрезаю верхушки тех побегов, которые образовались в результате предыдущей обрезки, на 5-15 см. После обрезки по всему стеблю до самой земли образуются побеги. Такой побег малины напоминает деревце, он сплошь с июня по август покрыт цветами, завязью, гроздьями спелых ягод. Плодоношение удлиняется, увеличивается урожайность. Но необходимо строго нормировать количество побегов: при таком способе проявляется загущенность, что недопустимо. Поэтому лишние побеги замещения необходимо вырезать на глубину 3 см.

После сбора ягод отплодоносившие двухлетние побеги нужно вырезать сразу же, не оставляя пеньков. Оставлять вырезку до осени нельзя, так как ухудшается развитие молодых побегов, старые побеги служат источником заражения вредителями и болезнями.

Высокие стебли малины нужно обязательно подвязывать, так как они под тяжестью урожая могут просто обломиться, Подвязку проводят весной, до начала распускания почек.

На мой взгляд, наиболее удобный способ подвязки - шпалерный. По центру ряда вкапывают в землю столбы (металлические трубы) или колья через 6-7 см, на них вдоль в два ряда натягивают проволоку (первый на высоте 70 см, второй - 120-160 см, в зависимости от высоты малины). К проволоке подвязывают через 10 см каждый побег, располагая их веером.

Для предупреждения грибных заболеваний малину обязательно нужно ранней весной до распускания почек опрыскивать 3% бордоской жидкостью (300 г медного купороса с добавлением 400 г извести на 10 л воды).

На дачных массивах накапливается большое количество вредителей, и борьба с ними - важный прием в уходе за малиной. При образовании бутонов на малине можно обнаружить жучков серовато-черного цвета длиной 2-3 мм. Они питаются молодыми листьями, выгрызая в них дыры, а также выгрызают содержимое бутонов. Это дебоширит **малинно-земляничный долгоносик.**

Большой вред малине наносит **малинный жук.** Это маленькое насекомое коричневого цвета, размером до 4 мм, овальной формы. Жуки перелетают с бутона на бутон и питаются соком. В начале цветения самки откладывают яйца в цветки и молодые завязи. Через некоторое время из них развиваются личинки, которые немедленно вгрызаются в ягоды.

Если верхушки молодых побегов увяли, значит они поражены **малинной стеблевой мухой.** Насекомые откладывают яйца на верхушках молодых побегов, из яиц развиваются личинки, которые проникают в сердцевину стебля и там проделывают ходы. Побеги постепенно усыхают. Такие побеги нужно обрезать до здоровой ткани. Обрезанные стебли немедленно сжечь.

Если на стеблях малины около почвы видны вздутия - малину облюбовал **галловый комарик.** На разрезе такой "опухоли" можно обнаружить оранжевых личинок, которые питаются тканями стебля. Такие побеги необходимо вырезать на уровне почвы и сжечь, чтобы не развилось следующее поколение вредителей.

На дачных массивах механические методы борьбы с вредителями малоэффективны, приходится применять химические средства. В настоящее время много разных препаратов импортного производства. Из отечественных хорошо показал себя карбофос (75 г на 10 л воды). **Опрыскивание против всех вредителей необходимо проводить до цветения и сразу после последнего сбора ягод.**

Малина недостаточно зимостойка, поэтому ее приходится пригибать на зиму. Делать это нужно в начале октября, пока побеги гибкие. Осторожно, чтобы не поломать, побеги двух соседних кустов наклоняют друг к другу и пригибают до горизонтального положения на высоту 30-40 см от земли и связывают в двух местах. Важно, чтобы малина зимовала под снегом. Недостаточно зимостойкие сорта сверху укрывают лапником хвойных деревьев, соломенными матами, рубероидом. Не требует пригибания на зиму в нашей местности сорт Новость Кузьмина, даже более того, при укрытии на зиму у этого сорта может подопревать кора.

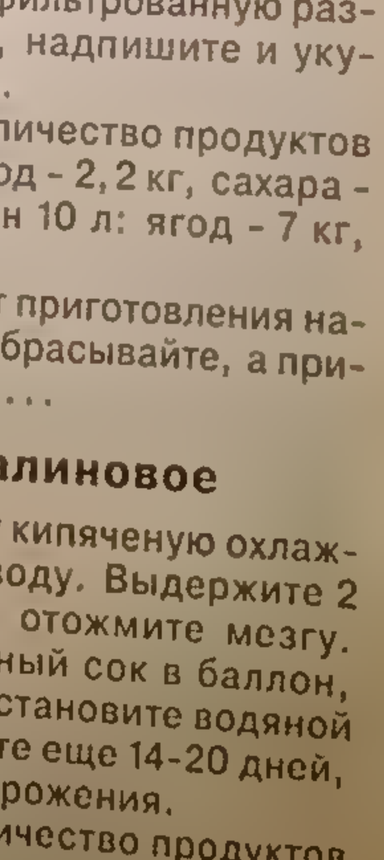
В заключение хочу поделиться некоторыми рецептами.

Малиновый джем

Варится он быстро, сохраняет вкус и аромат натуральной малины. На 1,5 кг малины - 1 кг сахара. Малину перебрать, взбить миксером до получения однородной массы и протереть через сито (протирается легко!). Добавить сахар и поставить на средний огонь. Непрерывно помешивая, довести массу до кипения и поварить около 10 минут. Удалить пенку и разлить в сухие стерилизованные банки. Получится около 4 банок (500 г) джема. Он хранится в любом прохладном месте прекрасно.

Наливка из малины

Свежую зрелую малину уложите в дуршлаг, погрузите в ведро с водой, дайте ей стечь.



Очищенную малину засыпьте в баллон, добавьте сахар, накройте марлей, установите баллон в теплом месте (на подоконнике, с солнечной стороны) на 3-4 дня для брожения. Потом, на 5-й день, снимите марлю, установите водяной затвор и выдержите 14-20 дней - до полного прекращения брожения. Затем снимите водяной затвор, профильтруйте наливку через марлю и вату, отфильтрованную разлейте в бутылки, надпишите и укупорьте пробками.

Потребное количество продуктов на баллон 3 л: ягод - 2,2 кг, сахара - 0,8 кг. На баллон 10 л: ягод - 7 кг, сахара - 2,5 кг.

Оставшуюся от приготовления наливки мезгу не выбрасывайте, а приготовьте из нее - ...

Вино малиновое

Влейте в мезгу кипяченую охлажденную до 35° С воду. Выдержите 2 дня, слейте сок, отожмите мезгу. Вылейте полученный сок в баллон, добавьте сахар, установите водяной затвор и выдержите еще 14-20 дней, до прекращения брожения.

Потребное количество продуктов на баллон 3 л: воды - 1,5 л, сахара - 0,4 кг. На баллон 10 л: воды - 5 л, сахара - 1,3 кг.

Малинный жук
а) поврежденная костянка
б) взрослое насекомое
в) жук, повреждающий бутон
г) личинка

№ 12 ИЮЛЬ 96

Вкусные незнакомцы

Я постоянная читательница "Фазенды: дачницы", а до этого выписывала "Приусадебное хозяйство". Очень много нахожу полезного в "Дачнице". Единственно, что мне было неприятно, так это как меня обманули два рекламодателя по реализации семян из Самары. Думаю, если у тебя мало или нет семян, так не надо людей беспокоить. А я делаю просто. Если у меня есть лишние хорошие семена, лучше поделюсь со знакомыми, бывает подарю и совсем незнакомым.

В "Дачнице" N 7 помещена заметка "Необычный гибрид". Автор Гуменюк.

У меня тоже появились случайно саженцы гибрида черной смородины с крыжовником (привезла из Нижегородской обл.). Ягоды попробовала в Нижнем, очень хорошие и необычные на вкус. Так теперь я узнала, что это Йошта. За два года из слабых отпрысков вырастила хорошие кусты. Но летом напала мучнистая роса. Чем только ни опрыскивала, потом стала буквально обливать чесночной водой, вроде прошло. Но кусты были какие-то жалкие, а ягод на этих кустах еще не видели. А какие шипы! Не подступишься, листья же больше похожи на крыжовниковые.

Я немало слышала о землянике ремонтантной. Но как "молодая дачница" преклонного возраста не задавалась целью приобрести. Как-то приехала в гости родственница и привезла стакан земляники с таким ароматом, такого изумительного вкуса!.. Предложила дать ее внуку, заверив нас, что на нее не будет аллергии у ребенка. Дали малышу, ест с удовольствием, кожа чистая. Радости нет границ!

Я взяла несколько ягод, раздавила их и посадила в горшки с комнатными цветами. Месяца через два смотрю, да что это за травка растет? Забыла уже про землянику. Зимой я пересадила 40 растеньиц в ящичек. А весной отнесла на дачу и посадила на самое солнечное место. И в первый же год она дала урожай. Участок у нас маленький (поставили слишком большой дом (25 кв. м). Поэтому я сейчас много лет держу эту землянику у забора под сливой, на восточной стороне. Порыхлю, прорежу, полью водой, ничем не подкармливаю. Где-то кустиков 10 всего у меня, но всю осень до снега носим внучатам эту сладкую, чудесную ягоду.

В. П. Васильева,
г. Самара

Гидробур – надежный помощник

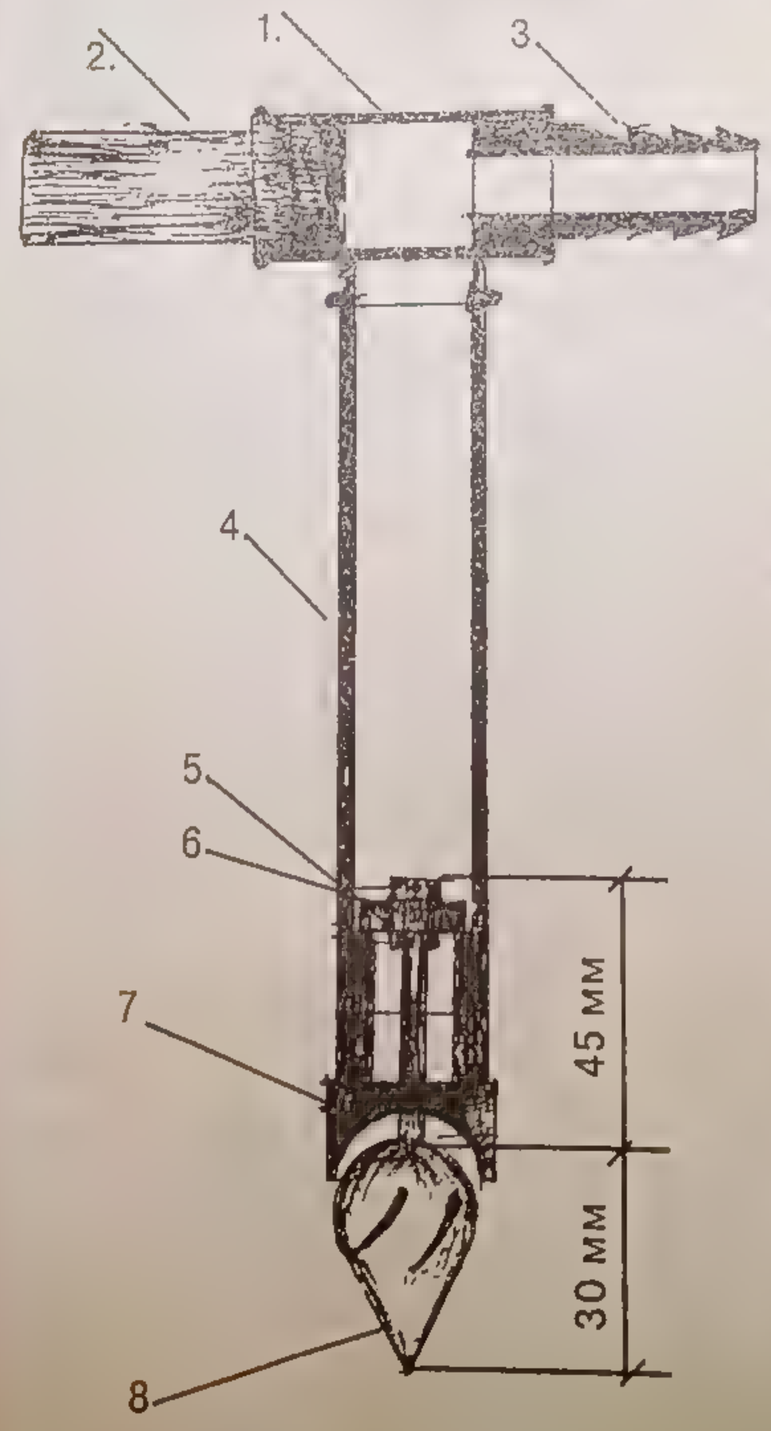
Юрий Александрович ШМАКОВ, г.Самара

6-7 стр.

В практике по уходу за плодовым деревом садоводы применяют различные способы корневой подкормки.

При этом используют кольцевые канавки по периметру кроны, а также лунки, выкопанные лопатой или пробуренные буром. В этих случаях, чтобы не осыпались стенки, вставляют различные трубки: металлические, асбестоцементные, полиэтиленовые с просверленными в стенках отверстиями для равномерного выхода удобрительного раствора к корням дерева.

Для того, чтобы эти устройства, рассчитанные на несколько лет, летом не иссушали почву, а зимой не промораживали ее, их заполняют битым кирпичом, керамзитом, щебенкой, а то и просто вставляют связанные в пучок ветки от обрезки плодовых деревьев или кустарников.



Однако при копке лунок или бурении буром корневая система всегда повреждается, ведь глубина лунок, как правило, составляет 50-60 см. Вот в этом случае гидробур совершенно необходим. **Гидробур изобретен давно, но на дачах встретишь его не часто.** А жаль! Постоянно действующие скважины удобряют почву длительное время на одном и том же месте, а с помощью гидробура мы вносим удобрения более равномерно по всей удобряемой зоне. А отсюда и дерево здоровей, и урожай выше.

Конечно, для работы гидробура необходимо давление воды, как в обычном водопроводе. Присоединив гидробур к шлангу, устанавливаем его в нужном месте, слегка нажимаем на него, и под воздействием вырывающейся воды из наконечника гидробура он легко погружается в почву на глубину 60-70 см, мало повреждая корни.

Внесение удобрений также не представляет сложности. Бумажную ленту из газеты шириной 10-15 см наматываем в 2-3 ряда на деревянную палку диаметром примерно 18 мм (отверстие от гидробура в земле будет 22-23 мм). Не снимая с палки намотанную бумажную ленту подгибаем с одной стороны края. Когда мы снимаем с палки, то получается маленький узенький стаканчик. В него насыпаем столовую ложку удобрения и подгибаем края бумаги с другой стороны. Получается своего рода ампула. Все это делается, конечно, заранее. Можно даже это сделать зимой. Остается только эту ампулу опустить в скважину.

В зависимости от поставленной задачи в стаканчики можно насыпать полное минеральное удобрение или только фосфорно-калийные. Все они быстро попадают в корневую зону. В зависимости от размеров удобряемой площади не трудно подсчитать, сколько необходимо внести удобрений под яблоню или смородину.

Устройство гидробура

1. Тройник на 0,5 дюйма
2. Ручка
3. Штуцер для одевания шланга
4. Труба гидробура на 0,5 дюйма длиной 1 метр
5. Гайка с шайбой
6. Запорный клапан из резины
7. Муфта из латуни, ввернутая в трубу
8. Наконечник из латуни с 4 наклонными прорезями для создания вихревого движения воды

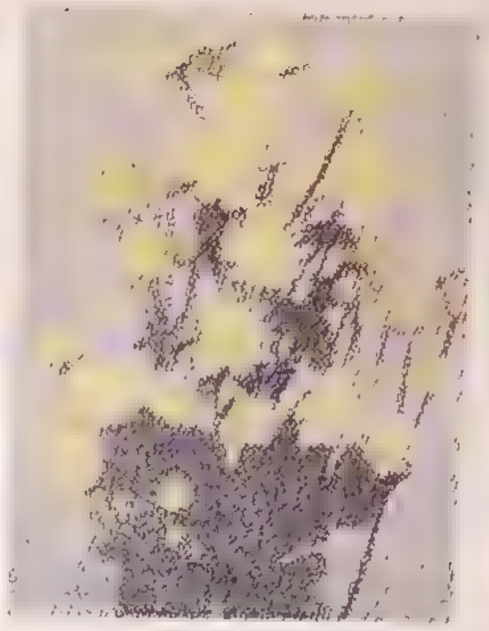
№ 12 И7074096

Хризантема в саду и дома

Газету "Фазенда: дачница" выписываю всего три месяца, но она уже завоевала мое уважение. Расскажите, пожалуйста, в газете о хризантеме, как комнатной и садовой культуре.

И еще. Прошу ответить через газету, как приготовить садовый вар или чем можно его заменить.

С уважением Ю. А. Попова.
Пос. Фролово Пермской области.



Многие считают, что хризантемы - эти крупные пышные цветы белой, розовой, желтой и других окрасок - обычно появляются в продаже поздней осенью и зимой. Но есть и однолетние хризантемы, которые сеют в начале апреля. Цветут они до морозов, а затем погибают.

Обычную садовую крупноцветную ромашку ботаники тоже считают хризантемой. В садах у нас растет также корейская хризантема желтой, розовой, медно-коричневой и других расцветок. Зацветает она поздней осенью украшая сад своим обильным цветением.

В это позднее время также цветут мелкоцветные хризантемы белой, розовой и сиреневой расцветок. А вот для крупноцветных хризантем необходимы оранжереи, так как до начала морозов они не успевают зацвести в грунте.

Если очень коротко об их агротехнике, то она сводится к следующему. У отцветшего куста, стебли срезают на высоте 10 см от основания. Затем до марта месяца сохраняют в светлой оранжерее при температуре +5-6° С. Посаженный в ведро куст часто хранят в погребе, а ближе к весне выставляют на свет.

Отрастающие от основания корневой шейки побеги режут на черенки длиной 4-5 см и укореняют в ящике. Когда пройдут заморозки, укоренившиеся черенки высаживают в грунт.

За 7-10 дней до начала осенних заморозков растения выкапывают, высаживают в горшки и переносят в светлое и теплое помещение, где они и зацветают.

У вас нет вара промышленного производства? Не беда. Его можно приготовить самому, сварив смесь из одной части воска, одной части канифоли и одной части сала несоленого. Вар можно заменить краской, приготовленной на натуральной олифе.

"Разбитое сердце"

Так называют это растение в народе. Ботаники называют его Дицентра (Диклитра). Это неприхотливый многолетник родом из Китая (но есть и другие виды) высотой до 90 см из семейства маковых. Вполне зимостоек.

У меня растет более 30 лет. Ежегодно цветет, никакими вредителями и болезнями не поражался.

Взрослое растение весной образует много стеблей с ярко-зелеными перисторазделными листьями. Но самое интересное, это цветы. Они сердцевидной формы розового цвета, висящие в один ряд на дугообразных стеблях. Цветы без аромата, но никто из любителей цветов не пройдет мимо этого оригинального растения. Цветет оно в начале лета около месяца.

В саду дицентру лучше размещать в полутени, где она прекрасно себя чувствует и дольше цветет.

Дицентра хорошо растет на легких питательных, умеренно увлажненных почвах.

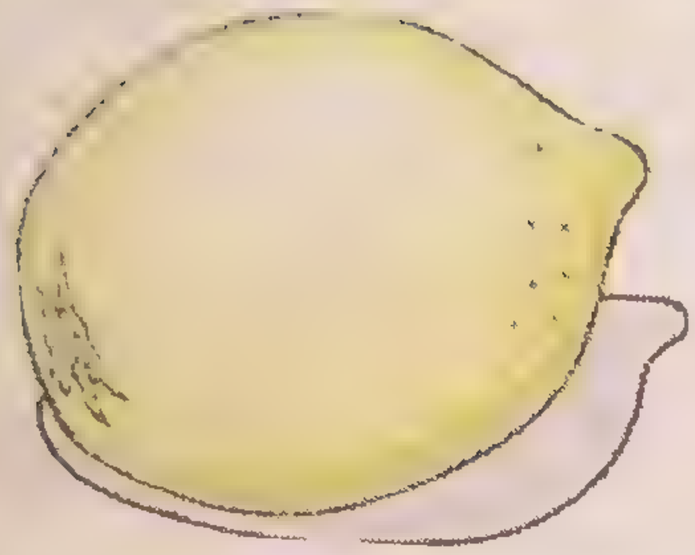
Весной под дицентру вношу калийную или аммиачную селитру по 20 г на кв. м и мульчирую перегноем толщиной 2 см. Под осеннюю мелкую перекопку вношу по 30 г двойного суперфосфата на кв. м.

В течение лета - прополка, рыхление и полив. Органические жидкие подкормки я не провожу, опасаясь загнивания корневища.

К осени все травянистые побеги засыхают, после чего я их срезаю на уровне с землей. Размножается дицентра делением старого куста, корневыми и стеблевыми черенками. В литературе есть сведения, что дицентру можно размножать семенами, которые всходят через год после посева.

№ 12 ИЮЛЬ 96

Лимоны с собственного



В доме Эльвиры Ивановны Пахомовой лето стоит круглый год. Целое царство экзотических растений разместилось на двух подоконниках обычной городской квартиры: кустики лимонов, гранатовые деревца, вечнозеленый лавр. И постоянно что-то цветет, что-то созревает.

В небольшом горшочке - изящный куст, покрытый яркими красными цветочками - это гранат. Аромат цветения разносится по всей квартире. Рядом такой же гранатовый куст, но уже с плодами. Зреют плоды на Павловском лимоне. Есть лимон сорта Мейер. Кто-то привез семечко лавра, Эльвира Ивановна и его посадила наудачу. Теперь это уже взрослое деревце.

Последний эксперимент Эльвиры Ивановны - киви. Семена взяла из перезревшего плода, купленного в магазине. Взошли. Что будет дальше - покажет время.

Наверное, хозяйка знает какие-то секреты?

Вот что рассказывает сама Эльвира Ивановна.

- Купить привитое цитрусовое растение - не проблема. Можно и самому привить ветку привитого деревца к дичку, полученному из семечка. Но вырастить лимон нелегко. Он требует достаточного света и полива, правильного ухода.

Молодое растение нуждается в ежегодной пересадке. Земля в горшке быстро истощается. Земляная смесь состоит из двух частей хорошей лесной земли, двух частей листового перегноя, одной части песка, одной части перепревшего навоза и, если есть, одной части торфа. Но и лесную землю нужно брать не всякую. Не подойдет земля, взятая из-под дуба, а там, где растут береза или липа - она самая хорошая.

Обязательно правильно сбалансировать все компоненты, хорошенько их перемешать. Часто можно слышать, что растение плохо растет, желтеют или опадают листья. Значит, в почве не хватает каких-то элементов.

Готовя земляную питательную смесь, можно добавить в нее немного железной окалины. Цитрусовые и гранаты очень отзывчивы на содержание железа.

Через четыре года растение можно будет не беспокоить пересадкой. Достаточно будет обновлять землю раз в два-три года.

Пересаживать цитрусовые надо каждый раз в горшок, который немного больше прежнего. В большой емкости будет быстро развиваться корневая система, но растение будет жировать, не зацветая.

Гранат - очень влаголюбивое растение, его нужно поливать ежедневно, лимон пореже. Поливают отстоянной водой комнатной температуры. Обязательны подкормки, даже осенью и зимой, когда наступает период отдыха. Зимой кормите один раз в месяц, в другое время - каждые 12 дней. Лучшее удобрение - куриный помет. Надо смешать чайную ложку такого удобрения с 1 л воды и поставить бродить на 7 дней. Попеременно с этим удобрением используют нитроаммофос и мочевину. Но ни в коем случае не смешивайте их - чередуйте и используйте по отдельности: одну неделю - одно, другую - другое, третью неделю - третье удобрение. Перед подкормкой растение нужно полить, чтобы не обжечь корни. Поверх почвы после полива можно посыпать еще и древесную золу - тоже ценное минеральное удобрение.

Осенью - у деревьев, даже если они растут дома, наступает листопад. Гранат полностью сбрасывает листья, лимон - наполовину. Это нормальное явление. В это время их нужно продолжать поливать и подкармливать, несмотря на то, что они стоят практически без листьев. Пройдут декабрь, январь и кустики проснутся.

Замечено, что растение, на котором мало листьев (а их перед цветением должно быть не менее 10), не сможет удержать завязавшийся плод. Поэтому важно, чтобы лимон набрал силы перед тем, как зацвести.

Иногда приходится слышать, что плод отвалился с хорошо облиственного деревца, не успев созреть. Причиной может стать клещ, который завелся в ветках. Клещи, тля, щитовка

дерева

– страшные враги цитрусовых. Чтобы такая беда не случилась, нужно содержать растение в чистоте. Обернув горшок с почвой полиэтиленом, чтоб не вымывалась земля, еженедельно устраивайте растениям купание под душем водой комнатной температуры. Чистые, ухоженные растения хорошо растут и почти не болеют.

Ну, а если растение все-таки заболело? Тогда нужно ежедневно протирать каждый листок ваткой, смоченной в мыльном растворе или опрыскивать чесночной водой (1 головка чеснока на 1 л воды: натереть чеснок и добавить воды). Используют для лечения и такую смесь: 10 капель машинного масла на стакан воды плюс немного мыла, чтобы жидкость не скатывалась с листьев.

Если есть возможность, нужно пересадить растение в новую емкость с новой земляной смесью. Предварительно промойте в розовом растворе марганцовки корни деревца.

Если в комнате сухой воздух, хорошо поставить рядом с горшком банку с водой.

С наступлением теплых ночей перенесите цитрусовые на лоджию, там больше света и воздуха. Растениям это пойдет на пользу.

А еще Эльвира Ивановна подсказала вот что. Растения просто нужно любить и стараться, чтобы в доме всегда была спокойная обстановка. Тогда все будет расти и плодоносить.

Ольга ГОРДЕЕВА,
г. Самара

Фото Б. Рябинкина

Мир не без добрых людей

Я – постоянная читательница вашей газеты с 1995 года. До этого огородно-дачной тематикой не интересовалась, поскольку не было своего участка. Как вы поняли, огородница я начинающая, самая неопытная, ведь до некоторых пор я "собирала" урожай овощей только на рынке.

Открыв для себя вашу "Фазенду: дачницу" пробую, экспериментирую, опираясь на опыт бывалых огородников и специалистов, публикуемый на страницах вашей газеты. Кое-что почерпнула для себя из статей **Земскова Г. В.** Очень доступно, подробно он описывает свой опыт. Чувствуется, что это – щедрый человек, очень любит землю.

Переняла часть рекомендаций по выращиванию помидоров из статей **Тимофеевой С. Ф.** Использую ее же рекомендации по заготовке земли под рассаду. Немало полезного для себя моя семья почерпнула из статей **Емельянова О. М., Вантенкова В. В., Соболева Г. И.**

Конечно же, брать абсолютно все из рекомендаций таких "корифеев" и из практики садоводов-любителей – невозможно, но то, что приемлемо, что под силу – можно, и нужно использовать. Очень потрясла статья **"Земля-кормилица" Голубевой-Петуховой Г. А. из Сызрани** (N 23 за 1995 г.). Перечитывала ее десятки раз. Сколько любви, нежности к земле-матушке.

Так же хочется поблагодарить газету за интересный полезный подбор статей, за советы, адреса, по которым можно заказывать семена. Кстати, я писала письма-заказы по многим адресам. Считаю своим долгом поделиться с читателями адресами надежных, добросовестных людей, которым можно безбоязненно делать заказы на семена и саженцы.

Это, прежде всего, **агроном Челноков Валентин Иванович (606675, Нижегородская обл., Сокольский р-н, д. Березово).**

Ему хочу выразить благодарность через "Дачницу" за честность, порядочность, за изумительные семена со 100% всхожестью. Такое впечатление будто он сам лично отбирал каждое семечко. Все высланные им семена дали роскошную рассаду. Кстати, заказывала я их по предоплате, т. к. Валентин Иванович предупредил, что ему не раз возвращались назад невостребованные по наложенному платежу семена и саженцы. На все вопросы, волновавшие меня он дал исчерпывающий ответ. Порекомендовал некоторые заказанные сорта поменять, т. к. у них неважная всхожесть. Часто ли встретишь такое? Он специалист также и по картофелю.

Неплохие семена мне и моим знакомым (тоже начинающим) прислал н/п **Пирогов И. Н. (428000, Чебоксары, а/я 54).** Он специализируется по огурцам. С семенами бесплатно выслал каталог.

Свободно можно делать заказы и по такому адресу: **347340, Ростовская обл., г. Волгодонск-20, а/я 666. Лоскутову Валерию А.**

А вот этот адрес должен заинтересовать прежде всего тех, кто остро нуждается. **А. П. Домрачев из Азова** высылает бесплатно немного семян. Заказ по его каталогу самый дешевый. Повторные заказы идут со скидкой. Письма пишите по адресу: **346740, Ростовская обл., г. Азов, ул. Кирова, 35. Домрачеву А. П.**

Совет тем, кто будет писать письма-заказы: высылайте конверт с о/а + чистый лист бумаги с вопросами если вас что-то интересует.

Еще раз благодарю редакцию за интересную информацию о садово-дачных делах.

Татьяна Геннадьевна
ПРОЦЕНКОВА, г. Самара.

№ 12 ИЮНЬ 96

Ожившая сказка

Валентин Викторович
ВАНТЕНКОВ, г. Самара

10-11 стр.

Более двух десятков лет назад возвращался я со своей дачи в Советах. В электричке услышал разговор двух пожилых попутчиц: "...ягоды крупные, как у крыжовника, в кистях, как у смородины, шипов нет. Растет недуром по метру в год. А плодоносит... Имя какое-то нерусское - крома"...

Прошло несколько лет. Среди разнообразной почты попалось как-то письмо из Прибалтики - мне предлагали обменять один из моих гибридных сортов, на укорененные черенки йошты. Я решился. Ответное послание пришло уже в начале осени и содержало заботливо завернутые во влажный мох три крохотных черенка с неплохими корнями.

Весной с трудом нашел их под листьями старой ранетки. Почки были живыми, а дальше за весенними хлопотами разглядывать их особенно было некогда - живые и ладно. Вот только росли они уж очень быстро - уже через месяц на месте этих крох стояли сильные кусты с 5-7 густо облиственными ветвями, каждый объемом около кубометра, с очень красивыми глянцево-зелеными чеканными листьями, напоминающими лучшие сорта черной смородины, но без ее характерного запаха.

Рост веток продолжался.

В зиму новоселы ушли с почти зелеными листьями. А вот следующей весной оказались лишь слегка обмерзшими. Наверное, поэтому просыпались не спеша, а вскоре зацвели необычными красно-желто-зеленоватыми цветами, в кистях по 5-8 штук. При этом побеги продолжали расти с удивительной быстротой. А вскоре завязались и ягоды - плотные, зеленые с чуть заметными прожилками, как у крыжовника.

Ягоды быстро наливались, заметно тяжелели, приобретая непривычную вытянуто-округлую форму, и понемногу меняли цвет на темно-красный. Затем появился чуть заметный восковидный налет. Одновременно менялся и вкус - от кисло-сладкого до сладкого с приятным мускатным привкусом. К этому времени ягоды стали мягкими, но с куста не осыпались, при сборе обычно отрывались с кожицей.

Уже первые урожаи превзошли все мои ожидания.

Переработка ягод хлопот не доставляла - зеленые съедались еще до крыжовника. Потом из поспевших варили варенье. Здесь обнаружилось еще одно достоинство новинки - ягоды перед варкой не надо было накалывать. Самые спелые - прекрасное дополнение к чаю, тем более, что слегка подвяленные прямо на кусте отлично заменяли изюм.

В замороженном виде йошта достойно украсит любой праздничный стол. Ягоды часто висят до августа-сентября. Отрываются с нарушением кожицы, поэтому урожай лучше срезать кистями.

Все-таки, несмотря на отличные характеристики, хотелось узнать поточнее, название этих растений. И тут мне попалась статья из журнала "Наука и жизнь" за 1992 год - "Крома - ягода, которой не было". Упоминалось, что это действительно гибрид, полученный почти одновременно в разных странах. Шведские назывались кромой, а немецкие - йоштой.

Способов размножения кромы и йошты в упомянутых статьях было описано много, но что-то не получалось: не все растения давали корневые отпрыски. В результате длительных экспериментов и чтения иностранной литературы удалось понять: у разных гибридов и разные способы размножения. Только тогда удалось заложить "плантацию", отобрав для этого наиболее подходящий к моим условиям гибрид - самый "всеядный и выносливый" из них. Хотя ягоды его в первые годы и помельче, но абсолютная неприхотливость заставила остановиться именно на нем.

Размножается он тоже довольно просто. Многие саженцы при посадке осенью пораньше успевали хорошо укорениться и начинали плодоносить уже на следующий год. При посадке ранней весной к осени формировался отличный куст, оставалось готовить ведра для урожая.

Весь урожай переработать не удавалось. Пришлось попросить знакомую продать на рынке. Вот тут-то дебатам не было конца - выдавали и за смородину, и за крыжовник, потом хозяйки ловили мою приятельницу в самых неожиданных местах и требовали отводки "вкуснятины".

Ягоды йошты способны окрасить в приятный красный цвет компоты и повидло с "малотоварным видом", исправить вкус слишком сладких варений.

Как уже говорилось, саженцы этих растений мощные, уже готовые к плодоношению. Яму для них надо готовить во весь объем уже имеющейся корневой системы (в расправленном виде!), да еще сантиметров на 15-20 глубже корневой шейки. Сажать лучше все-таки осенью (пока заморозки, остывание почвы, а тем временем корни успеют оправиться от травы, получше "сцепиться" с почвой. Некоторые даже продолжают рост, пока земля не промерзнет).

В зависимости от возраста саженца различаются и способы посадки. Общее: в посадочной яме из воды и плодородной почвы делается почвенный раствор. В него осторожно опускают корни саженца и легкими движениями вверх-вниз добиваются плотного облегания корней. Затем яму осторожно засыпают плодородной землей, поливая и слегка уплотняя. У 3-летнего саженца ветви разводят к краям ямы так, чтобы на поверхность выступали лишь кончики веток и находились они как можно дальше друг от друга. На следующий год они в свою очередь будут ветвиться и надо заранее приготовить им место.

Двухлетний саженец, - а это, как правило, длинная ветка с корнями - нужно после заделки корней согнуть дугой по периметру ямы. Засыпанные части в первый год способны давать придаточные корни, что гарантирует стабильные урожаи. Поэтому очень сильно землю уплотнять не надо.

Весьма желательно место для посадки выбирать достаточно солнечное (йошта мирится с полутенью, но несколько снижает урожаи), невдалеке от крыжовников сорта **СФР** и черных смородин, особенно **Бредторп, Гулливер, Титан** - они все близкие родственники и по родственному помогают друг другу. Взаимно урожай от этого только возрастает. Йоштам и кромам такое соседство тоже нравится - кустарники вообще любят жить сообществами.

По вопросам обмена звонить 36-63-58. Телефоны для покупателей: 25-22-75 и 39-36-00.

№ 12 И70796

За лекарственной ромашкой

Раньше не было проблем с покупкой сушеных цветков этого надежного народного (и официальной медициной давно признанного) средства. Большие площади засевались на Украине и в Белоруссии.

Теперь же приходится покупать сомнительные букетики на базарах. Попробуй, угадай, ведь из семи разновидностей ромашек одна - лекарственная. А рынок он и есть рынок.

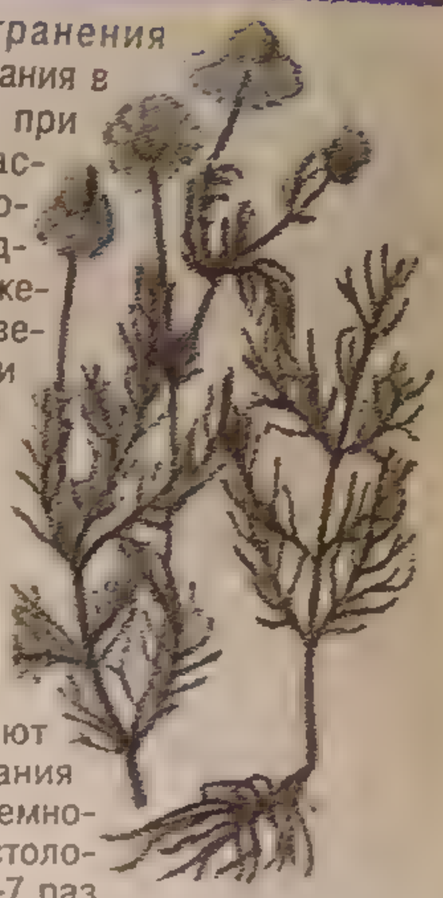
Между тем очень просто самому вырастить на любом свободном квадратном полуметре достаточное количество этого надежного лекарственного растения. Стоимость семян - цена трамвайного билета.

Сеять ромашку можно в любое время и под зиму, и ранней весной, и в начале лета, поскольку растение это однолетнее и раннеспелое. А значит, и урожай не заставит себя ждать.

Семена при весенне-летнем посеве замачивают на сутки, 2-3 раза меняя воду, и высевают на глубину 0,3-0,5 см, в зависимости от рыхлости почвы. После появления всходов их прореживают или пересаживают. Полив умеренный. Урожай срезают ножницами, как только цветы начнут распускаться. На растениях можно оставлять по 2-3 цветка для самовосстановления плантации ромашки лекарственной на следующий год (семена холодов не боятся).

Цветы сушат в тени или при t +35-40°С, периодически помешивая. Хранят в полиэтиленовых пакетах или банках из стекла с плотными крышками.

Принимают настой ромашки аптечной внутрь в теплом виде при застоях желчи, гастритах, заболеваниях кишечника как спазмолитическое средство. При начинающихся ангинах, сиплости голоса вследствие простуды или перенапряжении голосовых связок применяют как полоскание. Готовят так: 2 чайн. ложки с верхом заваривают в посуде (не металлической) одним стаканом крутого кипятка и настаивают, пока не станет теплым. Пьют по столовой ложке 2-3 раза в день. Для полоскания горла разводят кипяченой водой в 2 раза.



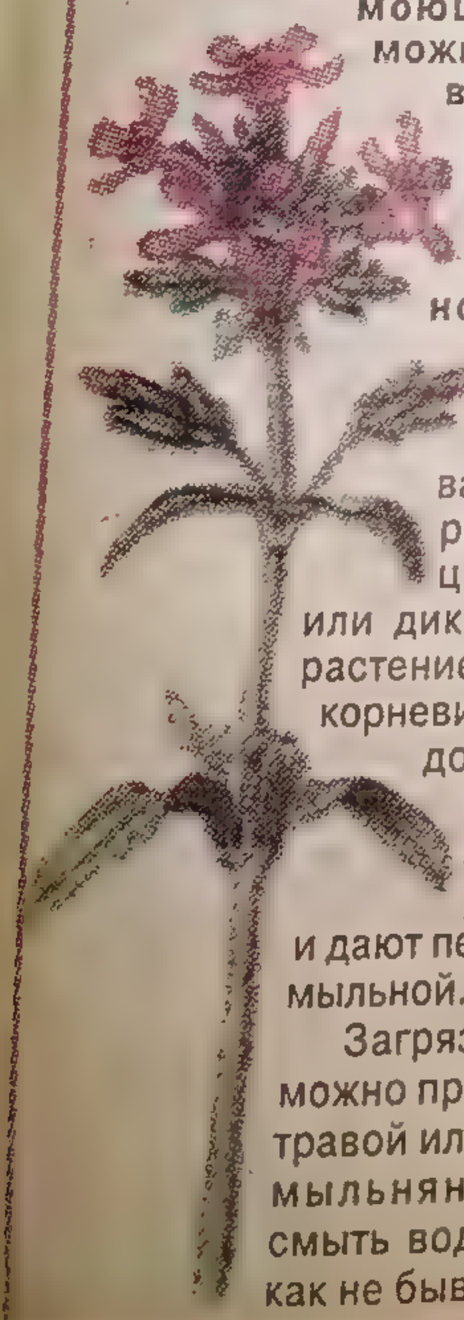
Для устранения газообразования в кишечнике, при язвенных гастритах и заболевании поджелудочной железы сухие цветы ромашки смешивают с мятой и вместе заваривают из расчета по 1 чайн. ложке ромашки и мяты на 100 г кипятка. Пьют после остывания часто, но понемногу - по 1/2-1 столовой ложке 5-7 раз в день.

Смесь равных частей высушенных ромашки, мяты, зверобоя и листьев облепихи, заваренная и настоянная стаканом кипятка на 1 чайн. ложку смеси после чистки зубов при энергичном полоскании рта отбеливает зубы, прекращает кровоточивость десен, устраняет запах изо рта, помогает бороться с парадонтозом.

Семена можно заказать по тел. 25-22-75 или 39-36-00.

Мыльный корень

Работая в саду или отдыхая на природе, трудно уберечься от грязи. И если не окажется под рукой моющих средств, можно воспользоваться готовым растительным мылом - мыльнянкой лекарственной. В народе называют ее не иначе как мыльная трава, мыльный корень, мыльный цвет, собачье или дикое мыло. Все растение, а особенно корневище, содержит до 20% сапонинов, которые легко растворяются в воде и дают пену, наподобие мыльной.



Загрязненные руки можно просто потереть травой или соцветиями мыльнянки, затем смыть водой - и грязи как не бывало.

Особенно хорошо мылится высушенный и измельченный корень. Его отваром можно вывести пятна на одежде, постирать шерстяные и тонкие шелковые изделия.

С давних пор мыльнянка находила применение и в медицине.

Корневища мыльнянки, называемые красным мыльным корнем, используются в первую очередь как отхаркивающее средство при лечении бронхитов и других заболеваний дыхательных путей. Для отделения мокроты обычно пьют холодный настой, который готовят из расчета: чайная ложка измельченного сырья на стакан холодной кипяченой воды. Настаивают 8 часов. Принимают по 1/4 стакана 3-4 раза в день после еды.

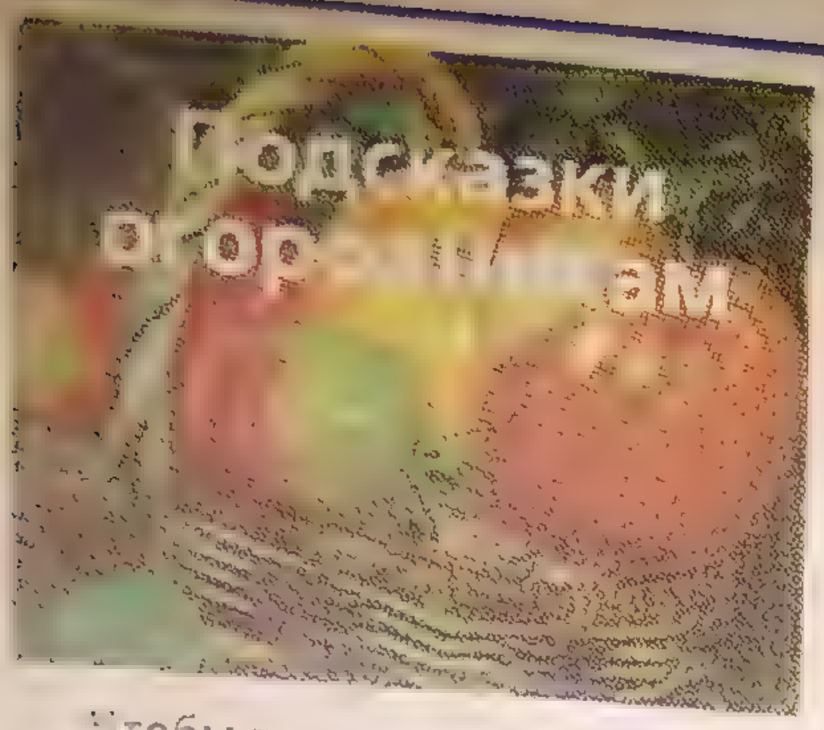
Для приготовления отвара 6 г измельченного корня заливают стаканом кипятка. Настаивают 2 часа. Принимают по столовой ложке 3-4 раза в день. Для усиления отхаркивающего действия в отвар рекомендуют добавлять по 5 г нашатырно-анисовых капель и питьевой соды на стакан, а для улучшения вкуса - до 20 г сиропа.

Настой и отвар мыльнянки обладают еще мочегонным и слабительным действием. В народной медицине мыльнянку используют внутрь при метеоризме (обильном скоплении газов) и нарушениях обмена веществ - подагре, экземе, эксудативном диатезе, фурункулезе, дерматитах, а наружно - в виде компрессов для лечения гнойных ран и язв.

При работе с корнем мыльнянки следует соблюдать осторожность и пользоваться респиратором, так как сапонины этого растения оказывают местнораздражающее действие и могут вызвать сильное чихание, а передозировка при приеме внутрь - тошноту, боли в желудке и понос.

Мыльнянка неприхотлива и может расти почти на любой почве. Размножают ее как отрезками корневищ, так и семенами, которые созревают в августе или сентябре.

Федор Васильевич ШЕЯНОВ,
г. Самара



Выращиваю огурец рассадой

Галина Александровна ЗИНИНА, г. Самара

12-13 стр.

Чтобы получить раннее поспевание огурцов, позволяющее избежать массовых заболеваний растений, лучше выращивать огурцы через рассаду. Рассадный способ ускоряет плодоношение на 2-3 недели, увеличивает урожайность примерно на 30% по сравнению с посевом семян в грунт.

При рассадном способе снижается расход семян, а также число обработок почвы и прополок, исключается необходимость прореживания всходов. Поделюсь своим опытом.

Рассаду огурцов выращиваю в полиэтиленовых пакетиках из-под сметаны, свернутых по высоте в два раза, причем края отворота должны быть снаружи. Пакет протыкаю снизу ножницами для стока воды. Несколько пакетов размещаю на подносе, который защищает подоконник от грязи. **Отдельная емкость для каждого растения - обязательное условие выращивания рассады огурцов.**

В подготовленные емкости насыпаю земляную смесь. Вот ее состав: рыхлая земля (лесная из-под липы) - 1 часть, перегной - 1/2 часть, песок - 1/4 часть, молотый мел - 1/8 часть. Добавляю на ведро смеси 2 стакана золы (только древесной), суперфосфат 50 г, сернокислый калий 20 г. Все тщательно перемешиваю и насыпаю в емкости.

Слегка встряхиваю наполненные смесью пакетики и поливаю их горячей водой с добавлением разведенного в холодной воде марганцовокислого калия. Раствор должен быть темно-розовым.

Посев произвожу в теплую землю, подготовленными накануне семенами. В каждый пакетик сею одно семечко. Углубляю его осторожно на 1-1,5 см, засыпаю песком. Все накрываю полиэтиленовой пленкой и помещаю в ванную комнату, где обычно тепло (t +25 С)

Как подготовить семена?

Обычно я готовлю их за сутки, обязательно на растущей луне (перед полнолунием). Отбираю полновесные семена в необходимом количестве. Выдерживаю их 25 мин. в растворе марганцовокислого калия темно-розового цвета, затем, ополоснув теплой водой, опускаю на 1 час в раствор питьевой соды с алоэ (соды 1/2 чайной ложки на стакан теплой воды плюс 20 капель сока алоэ).

После этого семена кладу на мокрую мягкую тряпочку и держу в теплом месте до посева. Температуру после посева до появления всходов поддерживаю на уровне 25-28°С.

Как только появляются всходы (через 5-8 дней после посева), емкости с рассадой переношу на самое солнечное место на окне и температуру снижаю до 18-20°С (обычно открываю для этого форточку). Такая температура нужна рассаде в течение недели. Затем ее надо повысить до 20-25°С.

Уход за рассадой

Заключается в поливе, подкормке и подсыпке земли. Поливаю редко - 2-3 раза в неделю, по 3 столовые ложки воды на растение. Один раз в неделю смачивается весь ком земли. Полив утром теплой водой при t +22°С.

Если окно выходит на южную сторону, рассаду слегка притеняют, чтобы не пересыхал ком земли. За время выращивания рассады я дважды ее подсыпаю. Один раз при появлении первого настоящего листа, второй - когда на нижней части подсемядольного колена образуются белые бугорки - зачатки новых корней. Земля засыпается до семядольных листочков.

В зависимости от условий рассада развивается по-разному. Очень часто резко увеличивается нижняя часть подсемядольного колена, рассада при этом теряет приземистость, сильно вытягивается. Чтобы этого избежать, я провожу операцию по замене корня. Если к началу появления первого настоящего листа нижняя часть подсемядольного колена оказывается больше или равна 10 см, я отрываю верхнюю часть растения с появляющимся первым настоящим листком на 1/2 размера нижней части подсемядольного колена, затем помещаю ее в теплую воду для отрастания нового корня.

№ 12 И70746 96

Корешки появляются быстро. И как только они начинают завиваться, - снова сажаю растение в пакет с земляной смесью, выбросив остатки прежних корней. Расправляю новые корни, поливаю их обильно теплой водой. При необходимости добавляю немного земли.

Развивая корневую систему и листья, растение не успевает вытянуть нижнюю часть подсемядольного колена. Оно становится коренастым, устойчивым. Через некоторое время, когда у него будет 3-4 настоящих листа, высаживаю в грунт. При высадке в грунт на 1-2 дня растение необходимо притенить.

Я выращиваю рассадой следущие сорта огурцов: **Феникс, Верента, Апрельский-ТСХ-98, Тополек.** Последний представлен на фотографии перед высадкой в грунт. Обратите внимание на его вид. Растение выращено на окне, выходящем на северо-восток. И тем не менее оно коренастое, ровное, приземистое, без каких-либо отклонений. В пазухах листьев уже видны будущие женские соцветия. Нижняя часть подсемядольного колена - короткая, точно такая же бывает у огурца, посеянного в грунт. Этому огурцу 1 месяц, посеян он 24.04.96. Зато после высадки в грунт он сразу зацветает, т. е. выиграно 3-4 недели.

Рассаду подкармливаю сырым молоком (1 ст. ложка на 1 л воды). Вода должна быть отстояна в течение суток. Еще поливаю отваром овощей (только без соли). Варите свеклу - отваром удобряйте, варите картошку в мундире - отваром удобряйте.

При посадке огурцов следует выполнять рекомендации, данные на пакетах семян. Так Тополек - огурец защищенного грунта, но пчелоопыляемый, т. е. должно быть окно для попадания пчел.

Во время массового плодоношения необходимо растения в грунте подкормить. На почву на 1 кв. м разбрасывается мочевина (15-20 г), суперфосфат (30-40 г), хлористый калий (20 г). Почву желательно не рыхлить, а засыпать торфом или компостом. И еще: необходимо ставить в парнички воду с добавлением 1-2 капель меда, чтоб привлечь пчел.

Желаю всем большого урожая.

Фото М. Новоселова

Ох, уж эти слизни!

Ждали, ждали весну, а вот уж и лето! А с ним в некоторых огородах появятся слизни. Выедят лучшую ягоду, доберутся до помидорчика, а уж залезут в кочан капусты - тут им и стол, и дом. После них - выбрасывай кочан.

Я несколько лет боролась со слизнями. Капусту обливала подсоленной водой, землю под кочанчиком посыпала золой, но от слизней не избавлялась.

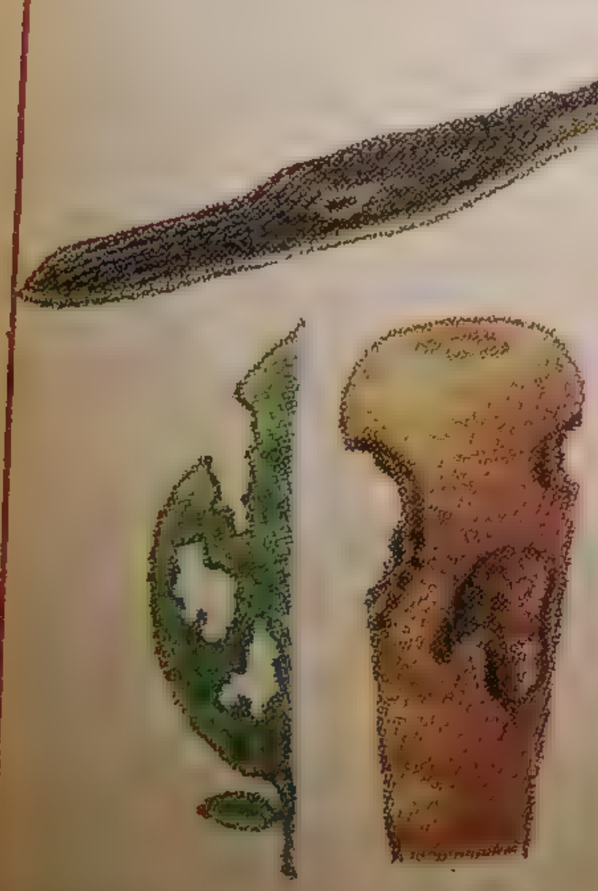
Но вот года два назад утром с восходом солнца вышла в огород, а накануне вечером прошел небольшой дождь. Смотрю: на грядке валяются какие-то стручки или нарезанные палочки, наклонилась... слизни! Растянулись на влажной земле, принимают "воздушные ванны"! Точь-в-точь курортники на пляже. Насыпала я в банку мочевины и давай их собирать.

Только луч солнца "лизнул" грядку - слизни исчезли. Ну, думаю, сделаю теперь я вам "пляж" сама. Вечером оросила из лейки грядки (листья с земляники были уже срезаны). Утром так же рано вышла в огород и точно, опять нежатся! Собирала в консервную банку с золой. Так по утрам дней 4-5 собирала их. С каждым все меньше и меньше. И, наконец; ни одного не нашла.

В 1995 году слизней не было, а я все-таки проверяла. Думаю, что мой метод с "пляжем" получился удачным.

Неопытные огородники иногда грешат на что угодно, только не на слизней, т. к. не видели их. Так ко мне за советом пришла знакомая женщина. Что делать с двухвосткой? Она поедает даже листья свеклы. Слизней она не видела, а вот двухвостку - да. Тогда я ей рассказала о "пляже". На следующий день она сообщила - собрала их больше 50 штук. Так же избавилась от слизней, как и я.

Возможно, скажут - "примитивно". А вы попробуйте - скажете мне спасибо.



Слизень и вызванные им повреждения

Об аптечной ромашке

На лесных полянах, у дорог много этих красивых цветов. Некоторые не зная, собирают все подряд для своей домашней аптеки. Но не все ромашки - аптечные. Бывая в лесу в окрестностях Сызрани, я не встретила настоящую аптечную ромашку.

Чтобы узнать ее - надо разломить головку ромашки. Если она полая - значит аптечная, если сплошная - нет.

Не знаю, приносит ли кому пользу ромашка обычная, но вот в некоторых дворах частных домов и даже возле дома у дорожки растет невзрачная кудреватая травка. На сухом месте она мельче, где посырее - до 30 см. Головка маленькая, с зеленым венчиком лепестков. Сорвите, понюхайте - пахнет яблоком. Это тоже ромашка аптечная.

Подсохнет головка - соберите. Посейте вдоль огородной дорожки, будет у вас своя аптека. Чай с ней ароматный, полезен при воспалительных процессах желудочно-кишечного тракта. Я пью, например, при обострении колита, гастрита.

Не топчите в своем дворе эту ромашку!

Евгения Семеновна ИОНЦЕВА, г. Сызрань

№ 12 ИЮНЬ 96

У меня свои секреты

...го дачника - свои секре... хочу поделиться своими.

Хитрость первая. Лет шесть назад в заводской газете прочла об оригинальном способе подготовки почвы под посадку многолетних культур, например, под клубнику.

За три недели до посадки необходимо землю, предназначенную для ...щения грядки, полить 6% раствором любого алкоголя, после чего одновременно всходят (прорастают) все семена, находящиеся на этой площади. Всходам дают прорасти, а потом тщательно выпалывают, получая чистую от сорняков грядку.

Использовала я этот способ и в другом случае. В прошлом году никак не могла дождаться всходов баклажанов в рассадной банке, взяла и полила их "алкогольным стимулятором" и, о чудо, взошли все посеянные семена!

Как видно, и растениям не чужды людские слабости!

Хитрость вторая. Тоже читала об этом способе в популярной газете, но он так хорош, что его не грех и повторить, вдруг кто-то из читателей "Дачницы" о нем не знает. А речь о сохранении озимого чеснока. Во время обработки чеснока после выкопки нужно оставлять корни длиной 2 мм. После просушки каждую чесночину необходимо поднести к открытому пламени (свеча, газовая горелка) и обжечь остатки корней и немного прижечь место, откуда они растут (донце), но стараться не жечь сами дольки, а также свои пальцы, что очень просто, поэтому, если стебель чеснока обрезан коротко (по шишечки), лучше держать чеснок пинцетом.

Хитрость третья. Опять о чесноке. Когда подходит пора свежего чеснока, а старого, прошлогоднего, еще много, то нужно его весь перечистить, каждую дольку нарезать поперек на ломтики толщиной 3 мм и посушить до ломкости. На это уходит около 3-х дней, после чего смолоть их в кофемолке с добавлением зелени любистока, укропа, кориандра и, особенно, базилика и немного соли.

Этот вкусный, витаминный порошок практически не портится, только держать его нужно в баночках или пузырьках с хорошо закрывающейся пробкой, крышкой. Он придает изумительно пикантный вкус первым и вторым блюдам, макаронам и даже куску хлеба с маслом или без оного. Хочу привести пример блюда с использованием этой приправы и представлю его как:

Хитрость четвертая. Куриный окорочок, запеченный с майонезом - это уже надоело. Я готовлю его так: отделяю жирок и распускаю его на сковородке. Окорочок снимаю с косточки с помощью острого ножа. Из крупного получается три порции. Разрезать нужно так, чтобы каждый кусочек имел прямоугольную форму и его можно было сложить вдвое. Каждый кусочек можно слегка отбить, посыпать нашей приправой сложить пополам, обмакнуть в яйцо, взбитое с небольшим количеством воды, в тертый сыр и в муку, или в панировочные сухари. Сыр нужен самый простецкий - нежирный и поострей, типа буковинского. Котлетку можно скрепить заостренной спичкой, обжарить на сковороде в курином жире с одной стороны перевернуть и, закрыв крышкой, довести до готовности. Очень вкусно и экономно! Не забудьте вынуть спичку.

Хитрость пятая. Моя сотрудница давно пользуется способом получения ранней свеклы. Одновременно с посевом огурцов под пленку по сторонам от огурцов можно густо посеять по рядку свеклы, она очень быстро наращивает по 3-4 листа и готова к пересадке на постоянное место. Главное, чтобы стержневой корень располагался вертикально, иначе свекла получится косматая.

Галина Филипповна РЕЗВАНЦЕВА, г. Самара

Придайте вкус вашей жизни!

(тайны ведической кухни)

Летом муж был в командировке в Москве и купил книгу "Ведическое кулинарное искусство" и несколько специй к ней на пробу. Мы уже 11 лет живем на Севере. Наши дети бледненькие, с плохими зубами. Когда в доме появились специи, все изменилось: мои мужчины бегут теперь на кухню на запахи (раньше я и не догадывалась, что у них может быть такой аппетит). Дети стали резвые, мордашки посвежели, глаза блестят. Я сама в себе чувствую жизненную силу. И теперь мы даже забываем, что живем на Севере.

Семья ЧЕРЕПАНОВЫХ, г. Кировск Мурманской обл.

Уникальность специй состоит в том, что они выявляют скрытые вкусовые оттенки обычных продуктов. Например, рис с асафетидой и куркумой - сытное второе блюдо, а тот же самый рис с корицей и ванилью - уже легкое третье блюдо. Творог с красным перцем и асафетидой - пикантная закуска, а с ванилью и мускатным орехом - приятный десерт.

Имбирный чай

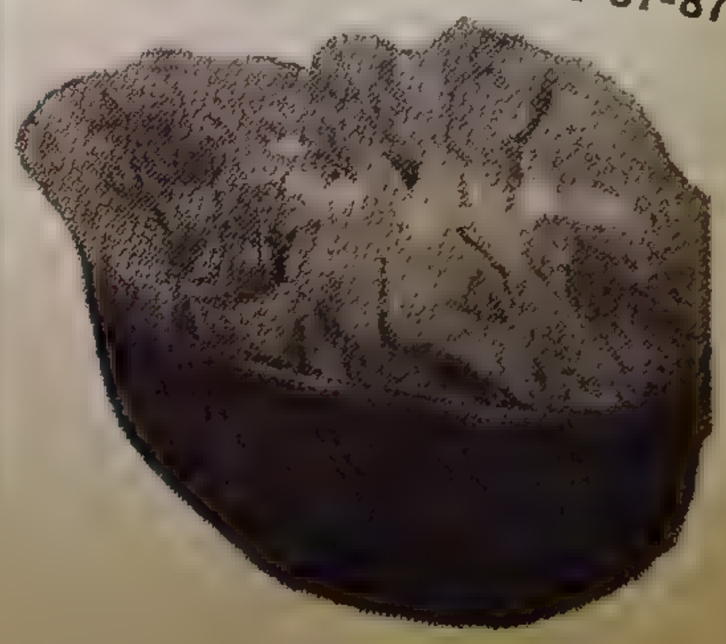
Любую простуду можно вылечить с помощью имбирного чая. Он богат витамином С, а в сочетании с лимоном и перцем действует безотказно.

Вскипятите 1 л воды, бросьте в нее 1,5 ст. л. молотого имбиря и снимите с огня. Добавьте 6 ст. л. сахара (лучше, если 5 ст. л. меда), щепотку молотого черного перца и 4 ст. л. лимонного или апельсинового сока. Подавайте горячим.

Если хотите вылечиться от простуды, то поварите имбирь 10 мин. с открытой крышкой.

При ревматизме можно выпить на ночь более слабый имбирный чай и, тепло укутавшись, ложиться спать, а при болях в суставах можно сделать компресс из имбирной пасты (смешайте порошок имбиря с водой).

Иван ГОРШКОВ, общество сознания Кришны Тел. 22-87-87



№ 12 И70746 96

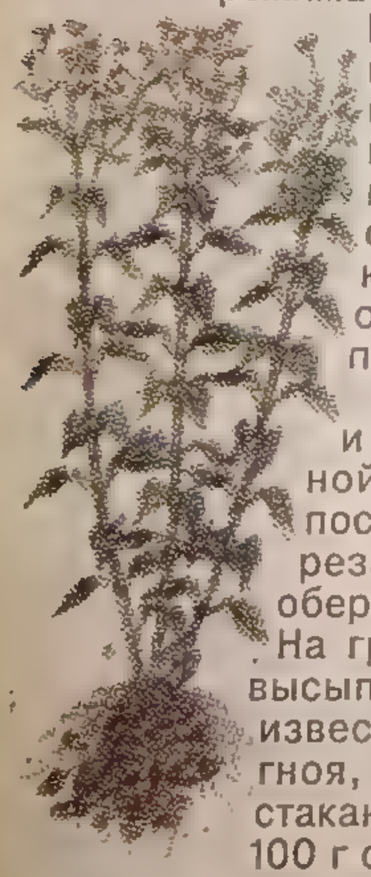
Груша... но не яблоко...

Поделюсь опытом выращивания интересной овощной культуры. Это - топинамбур, или земляная груша - многолетнее травянистое растение, возделываемое подобно картофелю. Размножается клубнями и произрастает почти во всех зонах, даже на широте Полярного круга. Растение морозостойкое, засухоустойчивое.

Земляная груша весьма урожайна и неприхотлива. По питательности она превосходит многие овощи, а по лекарственным свойствам ей нет равных: при сахарном диабете, язве желудка, малокровии, панкреатите, мочекаменной и гипертонической болезнях, заболеваниях печени вам поможет топинамбур.

Растение это универсальное и по своим пищевым свойствам. По содержанию витаминов и минеральных веществ не уступает картофелю. Клубни топинамбура едят сырыми, вареными, квашеными, кладут в салаты, из них готовят икру, оладьи, компоты, сушат впрок. Полезен и сок топинамбура.

Для него ни погребов, ни особого режима хранения не надо. Клубни могут оставаться в земле невыкопанными, и при этом не теряют питательных свойств. Сохраняются в земле при очень низкой температуре почвы.



Сажаю я клубни и осенью, и весной. При весенней посадке можно разрезать их на части, оберегая почки роста. На гряду в 2,5 кв. м высыпаю 5-6 стаканов извести, 7 ведер перегноя, 2 ведра песка, стакан суперфосфата и 100 г сернокислого калия. Сажаю клубни в полуметре один от другого. В конце апреля - начале мая растения подкармливаю раствором куриного помета (1:10). После полива и дождя рыхлю почву, слегка окучивая растения. У стеблей, когда они вырастут до 1,5 метра, срезаю верхушку на 50 см. Это не вредит клубнеобразованию. Полученная зеленая масса скармливается скоту, а в измельченном виде - птице, мелким животным (кроликам), от чего мех у них становится плотным и блестящим.

В сентябре повторно срезаю стебли, оставляю пеньки 50-70 см. Колорадский жук их не трогает, фитофтороз не убивает. Урожайность в десять раз выше "второго хлеба".

Анна КАРАУЛОВА,
Кемеровская обл.

КОНКУРС

Нечаянно разбила грибы

К 1990 году на моем дворе накопилось очень много сухого навоза (от коровы, овец, теленка), перемешанного с соломой. Весной того же года, в начале мая, мы с сыном вскопали грядки на огороде вот таким образом: вначале начертили 8 грядок в один ряд длиной по 3 м, шириной по 112 см, с промежутками - 50 см. Каждую грядку копали по частям: сначала 1-ю часть - длиной 40 см, глубиной сантиметров 65 и туда сваливали сухой навоз со двора. Навоз накладывали толщиной сантиметров 30, сверху его засыпали землей, тоже сантиметров на 30-35 толщиной (итак, засыпана вся глубина - 65 см). Земля берется от дальнейшей копки этой грядки, т. к. грядку продолжали копать дальше по частям по 40 см. На эти грядки посадила овощи: редис, огурцы, помидоры, лук, морковь. На одной грядке посадила клубнику. Редиску и морковь посадила в этот же день, как вскопали. Все грядки покрыла пленкой. Клубнику - тоже в этот же день. Лук посадила дней через 8-10, и опять покрыла пленкой. Во второй половине мая высадила на эти грядки помидоры, посеяла огурцы. На огурцы и помидоры поставила металлические дуги и покрыла пленкой. В июне убрала эти пленки. С редиса, моркови, лука пленки убирала по мере появления всходов на грядках. Ухаживала за овощами, как обычно (поливала, полола, рыхлила). В конце августа и в начале сентября дни стояли солнечные. Вижу - на грядках с клубникой и с помидорами вылезли шампиньоны, да так много, как будто специально их сажали.

Сейчас скотины у меня нет, навоза не стало. Но если мне нужно сделать грибную грядку, я привожу сухой навоз от совхозного коровника весной, в первых числах мая. Закапываю его в грядки под помидоры. Все лето ухаживаю за помидорами, как обычно, в августе-сентябре между кустами помидоров вырастают шампиньоны.

Как я вылечила огурцы

В 1992 году у меня и всех моих соседей в июле начали желтеть листья огурцов. В это время в моем сарае стояло ведро с коровяком разведенным с водой. Я решила попробовать полечить огурцы. Жижа была сделана так: полведра воды + полведра коровяка. Кисла она пять дней, я стала эту жижу по одному литру добавлять в лейку на 10 л воды. Одну лейку этого удобрения выливала на два корня огурцов. Так я полила две грядки. На третью грядку не хватило удобрений. Это было 19 июля (я веду тетрадь-записи). 1 августа, 12 августа, 25 августа я таким образом снова полила все три грядки. Но третью грядку все же не спасла. Кроме того, я ежедневно поливала все три грядки простой водой из лейки, часто рыхлила. Первые две грядки поправились, огурцов было много до 20 октября. На третьей грядке плети почернели и пропали. В течение июля пропали огурцы у всех соседей. Так же было и в 1994 году.

З. С. БОЛДЫРЕВА,
с. Красный Яр, Самарская обл.

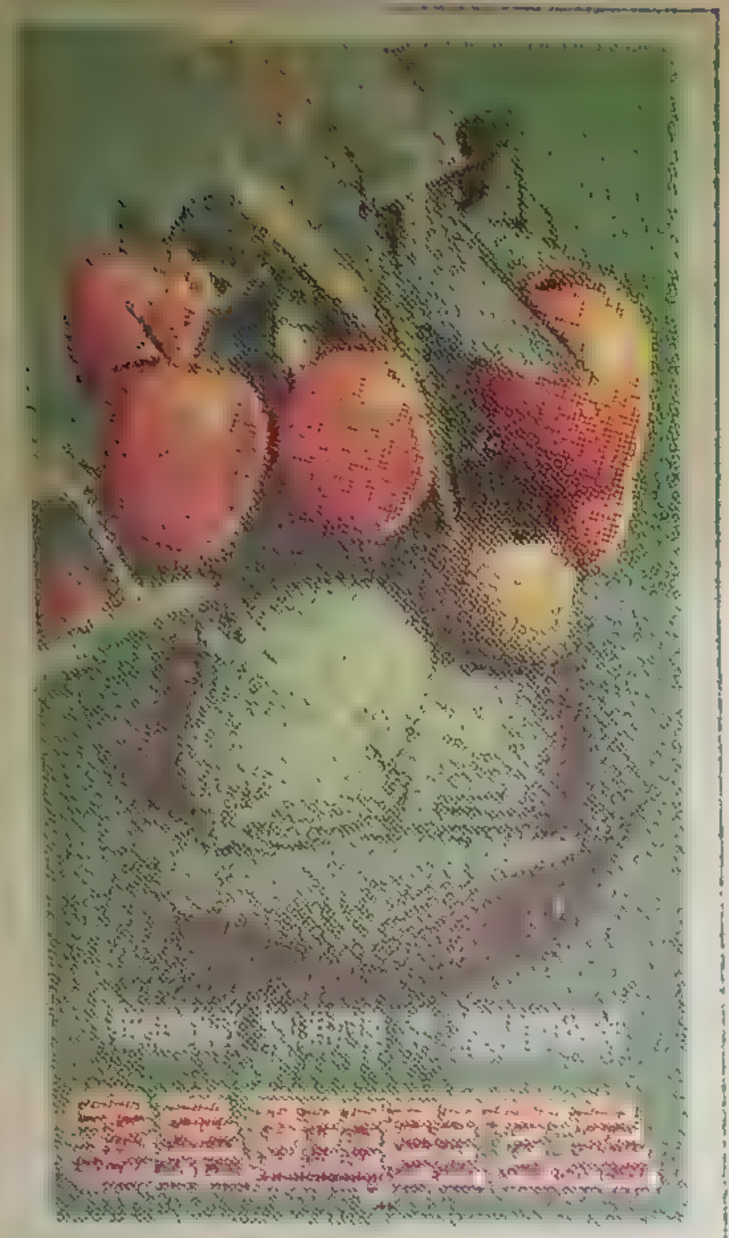
Продаю

- Дачу, шесть соток, емкость для воды, домик деревянный, вода, плодоносящие яблони, вишни, сливы, смородина, малина. Продается катер "Прогресс", два мотора "Нептун" в отличном состоянии. Тел. в Чапаевске: 2-33-87.

Услуги

- Визитки, бланки, брошюры, машинописные работы на компьютере. Тел. 66-18-80, с 18.00 до 20.00.

№ 12 ИЮЛЬ 96



В киоски Роспечати поступил в продажу буклет "Защита овощных культур от вредителей".

В буклете представлены:
-наиболее распространенные вредители овощных культур: их внешний вид,
-признаки повреждения растений и приемы борьбы с этими вредителями.

Адрес для оптовых покупателей: г. Самара, ул. Ерошевского, 3, 4 этаж, вахта. Тел.: 34-67-11

Уважаемая редакция!

Слышала, что есть такое растение - скорцонера (или козелец, или черная морковь - его народное название), которое является заменителем инсулина. Моя мама болеет диабетом и ей необходимо это растение. Помогите. Возможно, кто-то сможет выслать семена скорцонеры.

Галина Петровна ЧИРКОВА.

Мой адрес: 396560, Воронежская обл., Подгоренский район, с. Подгорное, ул. 1 Мая, 158.

Меняю

- Комнату 14 кв.м. , квадратную, в малонаселенной квартире (три съемщика-четыре человека), кухня 9 кв. м., горячая вода, нет ванной, большая общая комната, центр. квартира расселяемая - на квартиру в Самаре, с тел., удобствами. Тел. в Санкт-Петербурге: 272-98-32, Лием, Лидия Михайловна.

Средства борьбы с колорадским жуком и другими сельскохозяйственными вредителями

- каратэ
- инта-вир
- топаз
- скор
- и другие

Дешево!
Даем на реализацию.
Оптовикам значительные скидки.

Тел.: 59-82-37

Продаю:

- Дачу. уч ок 10 сот., Водинский массив, все посадки. Тел.: 59-82-20.
- Кирпичный дом в хорошем состоянии площадью 65 кв. м. с газовым отоплением. участок 12 соток, баня, водопровод, постройки, сад. Обр.: г. Чапаевск, Томылово, ул. 1-я Северная, д. 1. Багаевы.
- Срочно дачу в р-не Сорокиных Хуторов и в поселке Механзавод, через гаражи в лесу, в массиве "Малые дойки". Есть вода, свет, колодец, плодоносящий сад, сарай с погребом, насаждения: кустарники, яблоки, вишня и т. д., застекленная веранда, есть генплан для постройки дома, прошу 13 млн. Тел.: 66-76-62 или Аэродромная, 35-55.
- Десятидневную путевку на турбазу "Жигули" (Крестовая поляна), стоимость 330 тыс. руб. Тел.: 41-46-13.
- Гаражные ворота. Тел.: 66-58-23.

Куплю:

- Комнату. Тел.: 58-33-11 (раб.).

Сниму:

- Кв. с телефоном. Тел.: 66-35-81.

Услуги:

- Тамада, диско, баян. Тел.: 36-32-11.
- Ремонт холодильников на дому с гарантией. Тел.: 58-17-80.
- Чертежи и описание изготовления ручной вязальной машинки для вязания рыболовных сетей, садков и малявочниц. Очень простая конструкция. От вас - купон б/о, конверт. Обр.: 440046, г. Пенза, а/я 890, Илье.
- Чертежи и описание очень простых способов самостоятельного изготовления кирпичей и строительных блоков повышенной прочности без цемента из бесплатных, доступных всем материалов. Огромная выгода! От вас - купон б/о, конверт. Обр.: 440052, г. Пенза, а/я 3723, Илье.

Реклама и объявления в "Фазенду:дачницу"

принимаются по адресам в Самаре:
- **ул. Фрунзе, 69**
- **ул. Ерошевского, 3, комн. 414**
- **с домашних телефонов по 006 (услуга платная)**

РЕКЛАМА ПО ПОЧТЕ:
443030, Самара, а/я 3680.

В конверт вложите текст и квитанцию об оплате на р/счет 1467522 в К.Б. "Солидарность", код 706, к/с 700161806 в Стара-Загорском ЦРКЦ, МФО 151001, ООО "Газетный мир", ИНН. 0602045335.

Стоимость рекламы 7500 руб. - 1 кв. см газетной площади.

Стоимость частного объявления - 3000 руб. - 1 строка.

Редакция не печатает рекламу о предоплате или сомнительного содержания. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

КАК ПОДАТЬ бесплатное объявление?

Если вы не перекупщики, а настоящие садоводы и огородники, значит вы сами выращиваете предлагаемые растения. В таком случае опишите свой опыт, поделитесь секретами - и подробнее. Чтобы все стало понятно даже новичкам. Как ухаживать за той или иной культурой? Каковы ее особенности? Каких ошибок следует избегать? Конечно, это должен быть именно ваш собственный опыт, а не переписанный из книги. Пишите на любую растениеводческую тему. В конце такой статьи ставьте рекламный текст. Не обязательно рассказывать именно о том, что вы продаете. Не печатаем объявления о предоплате.

Наш адрес: 443030, а/я 3680.

Учредитель
АООТ Корпорация "Федоров"

Редактор
Нина Владимировна САДЫКОВА
Адрес редакции:
443086, г. Самара,
ул. Ерошевского, 3, 4-й этаж
Письма и рукописи ждем по адресу:
443030, г. Самара, а/я 3680
При перепечатке ссылка на "Фазенду" обязательна.
Телефоны редакции:
31-47-73
31-66-02 (доп. 118).
35-51-17
31-67-11

Тираж 42697
Отпечатано с диапозитивов в НП "Современник" г. Тольятти, Южное шоссе, 30
По вопросам доставки обращайтесь в отделение связи по месту жительства.
Регистр. свидетельство N 01322 от 13.01.93

Выходит 1 и 15 числа каждого месяца

11(99) '97

Дачница

Индекс 31018

Цветы - украшение сада

Кислотность почвы

Где купить семена сои?

"Фазенда:

Почва и растение

2-3 стр.

Василий Алексеевич МОЛЧАНОВ, кандидат биологических наук, г. Самара

Почва, помимо всего, это еще и **СЛОЖНЕЙШАЯ БИОХИМИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ.** Помимо песка и глины, из которых она образовалась, - это еще и мириады микроскопических организмов. Одни из них разлагают органическое вещество, другие усваивают свободный азот воздуха, обогащая почву органическим азотом, третьи синтезируют новые органические вещества.

В предыдущих статьях я говорил: чем больше в почве органических веществ, тем богаче ее жизнь, тем полнее она может обеспечить растения элементами питания. Я упомянул о частицах менее одной десятитысячной миллиметра - почвенных коллоидах.

Частицы эти могут быть минеральными, органическими или органо-минеральными. Они-то и играют весьма важную роль в минеральном питании растений. От того, сколько в почве коллоидных частиц, зависят многие свойства почвы. Они обладают весьма важными свойствами - несут на себе электрический заряд и могут притягивать (присоединять) ионы солей из почвенного раствора (ион - заряженный атом, который несет на себе положительный или отрицательный заряд). Чем больше коллоидных частиц, это, например, наблюдается в тяжелых глинистых и богатых органическим веществом почвах, тем больше они могут поглотить (притянуть) ионов солей. Поэтому легкие песчаные и супесчаные почвы всегда более бедны.

А теперь вернемся к практике. Вы внесли в почву минеральное удобрение в виде хлористого калия. Каждое минеральное удобрение является солью и в почвенном растворе оно распадается (диссоциирует) на ионы. В данном случае на ион калия (K^+) и хлора (Cl^-). Ионы калия (положительные) поглощаются (притягиваются) почвенными коллоидами. Но поглощение это не прочное. Если вблизи поглощенного иона в почвенном растворе находится другой ион, они могут обмениваться местами. Такое поглощение называется обменным. Но поглощаются не все ионы из внесенного нами удобрения. Часть их остается в почвенном растворе и они могут усваиваться корневыми волосками растений.

Итак, часть калия поглотилась почвенными коллоидами, а какая-то часть осталась в растворе. Из него растения берут калий на питание и в растворе его становится меньше и меньше. Но тут вступает в действие химический принцип, по которому между количеством поглощенных ионов и количеством ионов данного элемента в растворе постоянно поддерживается равновесие. Таким образом, при использовании части ионов из раствора на питание растений, из поглощенного состояния поступают в раствор новые ионы, в данном случае калия, а поглощаются ионы других элементов, которых в растворе много. То есть поглощающий комплекс (коллоиды почвы) является как бы банком (аккумулятором) элементов питания. **И ЧЕМ ЭТОТ БАНК ОБЪЕМНЕЙ, ТЕМ БОГАЧЕ ПОЧВА.**

В НОМЕРЕ:

Смородина золотистая	стр. 3-4
Малина и помидоры	стр. 4
Белая акация	стр. 5
Каштан - дерево рая	
Газон на даче	стр. 6
Азурин	
Тамарикс	стр. 7
Где рыть колодец?	
Достоинства цуккини	стр. 8
Консервы и торты	
Спасибо Курдюкову	стр. 9
Картофель на заливных землях	
Если у вас излишек семян	
Где купить сою?	стр. 10
Веники из сорго	стр. 11
Бочка-насос	
Лаконос	стр. 12
Песчаная вишня	
Гортензия	стр. 13
Календула	
Целебные отвары	стр. 14
Каланхоэ поможет	

Поглощаться почвой и обмениваться могут ионы кальция и магния, калия и натрия, водорода и алюминия, марганца и цинка, а также фосфорной и серной кислот. Так, если в поглощенном состоянии находится много ионов водорода и алюминия, они придают почве кислую реакцию. Ионы кальция и магния способствуют нейтрализации почвенного раствора и образованию водопрочной структуры почвы. Ионы натрия подщелачивают реакцию почвенного раствора, способствуя образованию солонцов.

Показатель кислотности почвы принято обозначать латинскими буквами pH (пе аш) с цифрами. При pH-4 и ниже почва сильно кислая. Лакмусовая бумага окрашивается в красный цвет. При pH-4-5 - реакция кислая - бумага розовеет. При pH-5-6 реакция слабо кислая - цвет бумаги оранжевый; pH-6-7 дает нейтральная реакция, цвет бумаги зеленоватый; pH-7-8 - почва щелочная, цвет бумаги - голубовато-синий; pH-8-9 - реакция сильно щелочная (сильно засоленная), цвет бумаги синий.

В настоящее время индикаторная (лакмусовая) бумага продается в магазинах "Семена". Для определения pH в двух-трех наиболее характерных местах участка выкапывают ямки на глубину штыка лопаты. Затем на всю глубину ямки срезают тонкий слой почвы и хорошо перемешивают. Из полученного образца берут небольшое (20-50 г) количество почвы и смешивают с равным объемом дождевой или дистиллированной воды. Хорошо перемешивают и дают постоять 15 минут. Затем снова хорошо перемешивают и дают отстояться, пока осядет сильная муть. Опустите конец бумаги в раствор и посмотрите в какой цвет окрасилась бумага. Иногда рекомендуют индикаторную бумагу зажимать во влажной почве. Но такой метод не дает правильных результатов вследствие загрязнения бумаги.

Большинство растений хорошо растет при pH почвы - 6-7. **ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ КИСЛОТНОСТЬ ПОЧВЫ, В НЕЕ ВНОСЯТ ИЗВЕСТЬ.** Для нейтрализации щелочности (засоленности) следует вносить гипс (алебастр), большое количество органических удобрений, но никак не известь или мел!

Но не все ионы поглощаются почвой. Ионы азотной кислоты (NO^{-3}) так же, как и ионы хлора, при внесении хлористого калия почвой не поглощаются, а остаются в почвенном растворе. При выпадении большого количества осадков или при поливе, а особенно при таянии снега весной, эти ионы могут вымываться из почвы и загрязнять водоемы нитратами, вызывая бурное размножение микроскопических водорослей и зеленение воды. Поэтому все азотные удобрения, в которых находится кислотный остаток азотной кислоты (селитры), не рекомендуется вносить под зиму, а также в больших дозах и летом. К слову сказать, не следует, особенно на легких почвах и в районах сухих степей, вносить в больших количествах любые минеральные удобрения. При внесении большого их количества на легких почвах, где поглощающий комплекс небольшой, создается высокая концентрация почвенного раствора, которая вредна растениям. А в районах засушливых степей калий и фосфор могут прочно связываться почвой и быть недоступными для питания растений.

Долгое время считалось, что растения своими корневыми волосками, как насосом, всасывают почвенный раствор и растворенные в нем элементы питания. Исследованиями последнего времени доказано, что корневое питание растений является сложным механизмом. **КОРНЕВЫЕ ВОЛОСКИ НЕ ПРОСТО ВСАСЫВАЮТ ПОЧВЕННЫЙ РАСТВОР, А СПОСОБНЫ ИЗБИРАТЕЛЬНО ПОГЛОЩАТЬ ТЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПИТАНИЯ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМЫ РАСТЕНИЮ В ДАННЫЙ МОМЕНТ.** Следовательно, чем разнообразнее "ассортимент" элементов питания в почве, тем полнее будут обеспечены ими растения.

Надеюсь теперь дачникам (особенно начинающим) станет ясно, что для получения высоких урожаев нужно не просто вносить в почву удобрения, но и постоянно следить за состоянием растений. И помнить: чем больше в почве органического вещества, чем больше ее поглощающий комплекс, тем полнее она может обеспечить растения элементами питания.

Смородина золотистая

Ее посадки часто встречаются вдоль линий железной дороги, и горожане, у кого нет дачи, частенько выезжают в них, чтобы набрать ягод для варенья. Недостаток у них один - ягоды с хвостиками и чистить их - кропотливая работа. Зато они крупнее и слаще любой другой смородины. В деревнях почти у каждого можно встретить эти двухметровые кусты. Потому что - это самая неприхотливая культура. Растет как дикарь, ничего не требуя, не вымерзая. Для детей - это самая излюбленная ягода. И поспевает она неравномерно, срок плодоношения растянут. А вот названия ее никто толком не знает.

Определитель растений дает такие сведения о золотистой смородине в средней полосе России. Кора по цвету бурая или коричневая, растрескивающаяся, без колючек, бородавок, чечевичек.

Молодые побеги - ярко-красные, коричневые, голые или красные, серовато-красные, мелкоопушенные. Листья - простые надрезанные или лопастные. Цветки желтые или красноватые. Соцветие - кисть. Плод - шарообразная ягода, коричневая или черная, иногда с сизым налетом.

Изучение золотистой смородины проводилось на Россошанской плодово-ягодной опытной станции. Было установлено, что семена ее следует сеять осенью (в конце сентября, октябре) - до наступления сильных морозов. Черенки лучше заготовлять длиной до 30 см, так как она укореняется хуже черной смородины. Посадку черенков следует вести в конце августа, первый половине сентября. Перед этим их надо замочить в воде на 2-3 суток. Для посадки берут прирост этого года, срезая травянистые, невызревшие верхушки.

Золотистая смородина - засухоустойчивое и зимостойкое растение. Опыт возделывания этой культуры в условиях защищенных лесополос показал ее преимущества перед другими ягодными растениями. Работая главным агрономом объединения "Оренбургсадпитомник", я выезжал в командировки по хозяй-

(Окончание на 4 стр.)

"Фазенда:

Смородина золотистая

(Начало на 3 стр.)

ствам, занимавшимся садоводством. Бывая, в частности, в Перевозлоцком районе, я из любопытства обследовал защитную лесополосу в колхозе им. Ленина. Переходя от куста к кусту, дивился разнообразию форм золотистой смородины. Изменялись вкус ягод, их величина, урожайность кустов, их габариты.

Засухоустойчивость золотистой смородины, ее зимостойкость, сладкие ягоды (более сладкие, чем у черной смородины) - вот что вызывает интерес дачника.

По данным лаборатории Россошанской опытной станции в ягодах золотистой смородины содержится витамин С. В них сахара - 13,5%, кислоты - 1,3%, а в ягодах черной смородины Память Мичурина сахара лишь 8%, кислоты - 2,4%.

Она более урожайна, чем черная смородина. Не отмечено ее повреждения вредителями и болезнями. Это растение неприхотливо к условиям произрастания. Однако его изучением и распространением занимались мало, что сдерживает введение в культуре.

При изучении было установлено, что наиболее продуктивными ветвями у золотистой смородины являются 3-4-летние ветви. Цветки имеют сильный аромат. Они - ярко-желтые, цветут 5-7 дней. Вся кисть цветет 10-15 дней.

Для получения высокого урожая золотистой смородины нужно посадить несколько кустов для переопыления. Они должны быть выращены из черенков, срезанных не с одного куста, а с разных. Самоопыляемость золотистой смородины очень низкая. Урожай при самоопылении очень мал.

НА РОССОШАНСКОЙ ОПЫТНОЙ СТАНЦИИ ВЫДЕЛЕНЫ СЛЕДУЮЩИЕ ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ФОРМЫ ЗОЛОТИСТОЙ СМОРОДИНЫ.

N 13-1. Ягоды желтого цвета. Созревают в начале июля. Размер ягод - 1,5 см. Сахара в них 11%, кислоты - 0,8%.

N 14-2. Ягоды черные. Созревают в конце июня. Величина - 1,3 см. Сахара в ягодах - 7,5%, кислоты - 1,2%, витамина С - 213 мг/%.

Сеянец N 15-4. Ягоды оранжевого цвета. Созревают в конце июня. Величина их - 1,2 см. Сахара содержат 10%, кислоты 1%, витамина С - 104 мг/%.

Сеянец 15-2. Ягоды черного цвета. Созревают в конце июня. Ягоды 1,2 см величиной. Сахара содержат 10%, кислоты - 1,2%, витамина С - 130 мг/%. (Миллиграмм/% - это когда в 100 г ягод содержится 130 мг витамина С).

Изучение золотистой смородины ведется и в Башкирском НИИ сельского хозяйства - НПО "Башкирское". Там выделены формы золотистой смородины с синими, красными, желтыми, черными ягодами.

АДРЕСА:

НПО "Башкирское": 450059, г. Уфа, ул. Рихарда Зорге, 19, отдел садоводства НПО "Башкирское".

Россошанская плодово-ягодная опытная станция: 396600, Воронежская область, гор. Россошь.

Владимир Иванович ПОПЦОВ,
ученый агроном, г. Самара

Малина - не соседка помидорам

В N 8 "Дачницы" за 1997 год я прочитал заметку Л. Н. Краюшкиной "Помидоры возле малины". На поставленный ею вопрос ответить однозначно невозможно.

Еще с давних времен известно, что помидоры - растения очень светолюбивые, любят плодородные и хорошо прогреваемые почвы. Следовательно, располагать помидорные кусты рядом с высокорослыми культурами, например, с малиной - крайне нежелательно, так как последняя дает тень.

Не надо также забывать, что основная масса корневой системы помидоров и малины залегают в верхнем слое почвы на одном и том же уровне от поверхности грунта, а это ведет к неравной конкуренции растений за большее обладание почвенным пространством.

Не следует высаживать помидоры после картофеля, перца, баклажанов, табака и всех других растений, относящихся к семейству пасленовых, т. к. они имеют ряд общих заболеваний и вредителей.

Например, в открытом грунте томаты при неправильном соблюдении агротехнических требований могут заболеть фитофторозом, коричневой пятнистостью, вершинной гнилью, черной бактериальной пятнистостью. При этих заболеваниях происходит медленное увядание листьев. Немалый вред растениям наносят вредители: проволочник, совки. Они повреждают корневую систему.

Большое значение имеет выбор участка, качество рассады. Надо своевременно вносить органические и минеральные удобрения, улучшать структуру почвы, повышать плодородие.

Томаты плохо произрастают на низких местах, на тяжелых по механическому составу грунтах. На них угнетающе действуют переизбыток влаги в почве, длительные дожди. Не выносят томаты и близко расположенные к поверхности грунтовые воды. На продолжительность жизни помидоров может влиять и резкое понижение температуры окружающего воздуха, заморозки.

Обработка и глубокое рыхление почвы непосредственно близко от стебля помидоров может привести к сильному повреждению корневой системы, что также приведет к гибели растений.

Ни в коем случае нельзя делать передозировку во время внесения удобрений. Например, с птичьим пометом следует быть осторожным: лучше вносить перепревший, во избежание ожогов, которые могут стать одной из причин смерти растения.

Постарайтесь следить и за кислотностью почвы. Помидоры хорошо себя чувствуют на слабокислых, нейтральных почвах. Кислотность в дачных условиях проверяется при помощи лакмусовой бумажки. Кстати, на кислых грунтах хорошо проявляется заболевание - черная ножка. Подвержены этому заболеванию и взрослые растения, и рассада.

Лично мне приходилось на приусадебном участке высаживать помидоры в небольшом отдалении от кустов малины и, представьте себе, они хорошо росли и развивались. Получил я с этих растений неплохой урожай. Но лучше томаты располагать подальше от малины. Так можно избежать затенения помидоров. Лишь на хорошо освещенных участках, при применении схемы посадки 35 х 70 (35 см - расстояние между растениями в ряду, 70 см - ширина междурядья) помидоры будут чувствовать себя неугнетенно и дадут высокий урожай соответственно своему сорту.

Александр Иванович ШАЙКИН,
Самарская обл., г. Жигулевск

БЕЛАЯ АКАЦИЯ

В 1635 году Веспасиан Робин, придворный садовник, привез из Америки семена белой акации - неведомого до того в Европе растения. Из Парижского ботанического сада дерево распространилось сначала по Франции, затем и по всему свету.

В ботанике это растение именуется робинией, или лжеакацией. Принадлежит оно к обширному семейству бобовых. В нем около 450 родов, содержащих до 12.000 видов, распространенных почти по всему земному шару.

Полезность семейства не только в хозяйственном отношении, но и в обогащении почвы азотом, т. к. корни акации имеют клубеньки, содержащие бактерии, которые усваивают свободный азот воздуха.

Прежде всего, белая акация широко используется в лесоразведении, как порода исключительно засухоустойчивая. Корневая система ее такова, что по глубине проникновения в почву ей трудно сыскать равных.

За обильное, щедрое цветение любят акацию пчеловоды. С одного среднего по размерам дерева пчелы собирают полпуда меда.

Очень ценна древесина этого растения - плотная, твердая, неподдающаяся гниению и истиранию. Используется она для свай, шпал. Ранее широко применялась как опора для виноградников.

Листья - хороший корм для домашних животных. Эфирные масла, добываемые из цветков белых акаций, ценят парфюмеры. Лубяные волокна идут на плетение мягких кулей и рогож.Как лечебное растение акация известна с XIX века.Широко используется она в народной медицине.

В ее цветках содержится гликозид робинин и эфирные масла.

Надо учесть, что белая акация - довольно мощное дерево, дающее отпрыски. Так что на территории маленького дачного участка высаживать ее не стоит, если не преследовать только красоту акации и удивительное благоухание, которое разносится далеко во время цветения.

Кисти у нее 10-20 см длины, многоцветковые, поникающие, с белыми ароматными цветками. Бобы продолговато-линейные, плоские, с 3-15 семенами. В 1 кг содержится около 50.000 семян. Всхожесть сохраняется в течение трех лет. Плоды нередко висят на деревьях в продолжение всей зимы.

Разводится робиния - белая акация - посевом семян весной, после стратификации в течение месяца или после ошпаривания кипятком, отсадкой корневой поросли, зелеными корневыми черенками. Хорошо переносит стрижку, поэтому годна для живых изгородей.

Растет белая акация в Самарском ботаническом саду много лет. Каждый год обильно цветет, дает многочисленные плоды. Это свидетельствует, что она прижилась на Самарской земле. **Пока в нашем саду нет саженцев акации. Но если будут заявки, мы их обязательно вырастим.**

Сергей Иванович ПОТАПОВ,
начальник отдела дендрологии
Самарского ботанического сада

Каштан - дерево рая

В четвертом номере "Фазенды:дачницы" этого года мы опубликовали письмо председателя садово-дачного товарищества "Славянка" города Новокуйбышевска Самарской области Ильи Семеновича Павлова "Вреден ли каштан?" Редакция попросила откликнуться специалистов и знатоков-любителей и поделиться своим мнением о свойствах каштана.

Пишет вам киевлянка, которая прожила 25 лет в Киеве. И я что-то не замечала, что каштан вреден для других растений.

У моей бабушки, которая живет в Киевской области, посреди двора рос каштан. А рядом - шикарная клумба с цветами. Цветы были большие и красивые. За забором, в метрах 7-8, росли помидоры, огурцы и другие растения. И я не помню, чтобы бабушка жаловалась, что каштан влияет на урожай. У нее есть и сад, где растут вишни и яблони, а они каждый год дают урожаи.

Прочитала вашу заметку в газете и у меня слезы на глаза навернулись. Я много раз пыталась посадить это красивое дерево и все безуспешно, мои каштаны, привезенные из Киева, не приживались. Живу я в Кировской области, в поселке Юрья-2.

Если вам, Илья Семенович, не жалко семян, пришлите мне, пожалуйста. Я буду очень рада посадить это красивое дерево у себя на даче.

Я знаю, что есть два вида каштана: декоративный и съедобный. Каштан съедобный имеет не коричневый плод, а черный. Его жарят, добавляют в торты и даже пьют кофе из каштанов.

Я надеюсь, что найдутся специалисты, которые вас переубедят и докажут, что каштан полезен, а не вреден. Мне кажется, будь он вреден - Киев бы не стал городом каштанов. Илья Семенович, посадите, пожалуйста, каштаны - и вам люди скажут "спасибо". Каштан - дерево рая, так думаю я.

Екатерина МЕТЕЛЕВА,
613648, Кировская обл., п. Первомайский (Юрья-2), ул. Ленина, д. 26, кв. 10.

Пушистая лужайка

Редко можно увидеть на даче газон, хотя завести его не сложно. Для газона используют семена смесей газонных трав или одного вида травы. Состав смеси зависит от ее назначения и условий выращивания.

Одной из лучших газонных трав считают полевицу побегообразующую. Это многолетнее растение имеет стелющиеся по поверхности почвы побеги длиной до 40 см. Они легко укореняются, и вскоре сами образуют ползущие побеги. Узкие, длинные листья, поверхностная корневая система (глубина залегания корней до 6 см.) способствуют образованию толстого, войлокообразного, "пушистого" дерна.

Полевица побегообразующая - высокотребовательная культура. Только при тщательном соблюдении всех условий из нее образуется густая и мягкая дернина.

Для выращивания полевицы наиболее пригодны песчаные, плодородные почвы со слабокислой реакцией. На бедных, засоленных, щелочных почвах образуются укороченные побеги и толстые, грубые корневища, что ухудшает качество дернины. Плотные почвы, где недостаток воздуха и влаги, вызывают изреживание, и в газоне появляются сорняки. Для исправления почвы во время подготовки, перед перекопкой, по поверхности рассыпают песок (на тяжелых почвах) или перегной (на бедных почвах) слоем 7-10 см. Для поддержания высокого плодородия рекомендуется каждый год в 1-2 декаде сентября разбрасывать по газону мелкопросеянный перегной (прошлогодний навоз) из расчета 10 литров на 2 кв. м.

Полевица побегообразующая - влаголюбивое растение: тонкие, нежные листья, неглубокие корни требуют частых поливов (2-3 раза в неделю) или размещения в затененном, влажном месте. Она переносит полное затопление и значительное высыхание. При этом газон теряет декоративность, но после возвращения к нормальным условиям быстро восстанавливается.

Активный рост побегов у полевицы начинается при достижении температуры почвы +16-18°С (3 декада мая) и заканчивается при охлаждении ниже +15-18°С (1-2 декада августа). Учитывая эти условия, весной для быстрого прогрева почвы следует веерными граблями вычесать все отмершие, сухие остатки и подкормить азотными удобрениями (1,5 кг на сотку или 15 г на кв. м). Последнее скашивание проводят в 1 декаде августа, чтобы дать время отрасти побегам, с которыми растение будет зимовать.

Полевица побегообразующая - теневынослива. Ее можно сеять под кронами деревьев, с северной части строений. В таких условиях побеги образуют более высокую и рыхлую дернину, а цветения и образования семян не происходит.

Скашивание газона начинают со 2 года жизни, когда побеги сомкнутся и начнут приподниматься отдельными пучками. В высоту полевица растет медленно, поэтому достаточно 2-3 скашиваний за сезон.

Устойчивость к вытаптыванию у нее средняя. Поэтому на таких газонах не следует проводить частых или длительных мероприятий, способных уплотнить почву и изредить газон.

Полевица размножается с помощью семян и укоренившихся побегов с конца апреля до середины августа. Глубина посева 0,5-1 см. Обязательное условие - ежедневный полив в течение 5-15 дней, до момента массового укоренения всходов. При вегетативном размножении отводки можно перевозить и хранить в течение нескольких дней в полиэтиленовых мешках. Отводки сажают рядами через 10-12 см. В таком случае через 50-60 дней образуется сплошная дернина.

Используя эти сведения, вы сможете создать и сохранить на многие годы густой ковер из нежной зелени, который украсит ваш участок и будет служить местом отдыха.

Александр Сергеевич ЕЛИСЕЕВ,
агроном ЗАО "ТЕРРО", г. Тольятти

Неизвестный азурин

Дорогая редакция!
Напишите, пожалуйста, что такое азурин. Его составные: горчица, кальцинированная сода, нашатырный спирт, медный купорос. Но в какой пропорции?
Думаю, этот препарат заинтересует многих читателей "Фазенды".

Т. И. ЛОГИНОВА, г. Ижевск

Описываемый вами препарат азурин промышленность не выпускает. В списке ядохимикатов, применяемых в сельском хозяйстве, его нет.

По-видимому, это самодеятельность какого-то садовода, возможно, и удачная. В широкой практике этот препарат не известен и не проверен.

Юрий Александрович ШМАКОВ, г. Самара

ТАМАРИКС - УКРАШЕНИЕ УСАДЬБЫ

Имен у этого растения много - помимо гребенщика и тамарикса - бисерник, а по В. И. Далю - бисерный куст, калмыцкий ладан.

Тамарикс - некрупное дерево, часто растущее кустовидно. Распространен в пустынях, полупустынях и степях Европы, Азии и Северной Африки. Растет преимущественно вдоль рек в тугайных лесах, на солонцах, иногда на барханных песках.

Он относительно холодостоек, есть виды выдержавшие и до -50°С.

Тамариксы выносят большой дефицит влажности в воздухе. Очень светолюбивы. Дают обильную поросль от пня, ежегодный прирост в высоту составляет в среднем один метр.

Широко используется для укрепления подвижных песков, в озеленении. Эти растения настолько изящны и оригинальны своей ажурной листвой, удивительными нежными колоритными цветками, что всегда вызывают восхищение.

Размножают тамариксы посевом семян и черенкованием. Семена теряют всхожесть через 1-4 месяца, редко сохраняют ее до одного года. Сеют вскоре по созревании на поверхность влажной почвы без заделки.

Растет тамарикс быстро, при высоте в несколько сантиметров имеет корень уходящий в глубину до одного метра. Начинает цвести и плодоносить уже на первом-втором году жизни.

Наиболее простой способ выращивания - черенкование. Их заготавливают зимой, ранней весной. При выращивании в открытом грунте размер черенка 20-25 см при толщине 1 см. Их вкладывают в почву косо, с оставлением на ее поверхности 2-3 см. После прорастания почек на черенке оставляют расти только один-два сильных побега, прочие выщипывают.

При посадке саженцев на постоянное место в первое время их необходимо обильно поливать. В последующие годы полив можно ограничить или даже прекратить.

Тамариксы развивают мощную корневую систему, что позволяет растению достигать влажных слоев почвы. При посадке стебли укорененных черенков укорачивают до 3-5 см.

Метелки или кисти мелких розоватых цветков красивы и на растениях, и в букетах. Цветут тамариксы не один, а 2-3 раза в год, образуя на ветках небольшие плоды-коробочки.

Исключительной живучестью отличается не только корневая система, но и весь тамарикс в целом. Если его закопать "с головой", он все равно выживет.

Желто-белая древесина этих растений красива в мелких поделках (мундштуки, трубки, трости), а гибкие ветви - хороший материал для плетения рыболовных снастей, внутренней облицовки колодцев, мебели, корзин.

В народной медицине гребенщик-тамарикс использовался для лечения многих заболеваний. С древнейших времен фигурируют эти растения в знаменитой тибетской медицине.

У многих народов гребенщик отнесен к особо священным растениям. Его ветвями украшали изваяние богов. Нельзя было охотиться на птиц и зверей, сидящих среди ветвей священного дерева.

Для нас тамарикс - чудесный, красивый кустарник, украшение усадьбы, дачи, улиц, парков.

Саженцы тамарикса имеются в питомнике Самарского ботанического сада.

Сергей Иванович ПОТАПОВ,
г. Самара

Где рыть колодец?

Купила я дачу. Место хорошее, но ... не было на участке воды. Потом выяснилось, что цементированная яма течет, плохо держит воду. Лето жаркое, поливать почти нечем.

Решила я - нужно рыть колодец. Но в каком месте, как определить где вода? Соседи говорят, что глубина - 10 метров до воды.

Подскажите, как определить доступным способом, где находится вода и как вырыть простейший колодец своими силами.

Г.А. ВЯТКИНА

В старину, чтобы определить, на какой глубине располагаются грунтовые воды, пользовались следующими приемами:

1 Комок обезжиренной, промытой в мыльном растворе и высушенной шерсти укладывали на расчищенную от дерна землю, сверху - свежеснесенное яйцо и накрывали глиняным горшком или сковородой, а потом прикрывали пластинами из дерна. Утром, после восхода солнца, открывали и смотрели: если шерсть и яйцо покрыты росой, значит вода близко. Если яйцо сухое, а шерсть влажная - вода глубоко. Если шерсть и яйцо сухие - воды нет или она очень глубоко. Этот прием можно использовать только в устойчивую сухую погоду.

2 Равные части серы, негашеной извести (пушенки) и медного купороса (всего 800-900 г) смешивали и помещали в неглазированный глиняный горшок, который закрывали неглазированной крышкой или тканью в два слоя и зарывали в землю на глубину 0,5-0,7 м. Через сутки горшок доставали и взвешивали. Если масса содержимого на 10% увеличивалась, значит вода в этом месте неглубоко. Чем больше смесь прибавляла в массе, тем ближе вода.

3 При разведке мест для рытья колодца издавна люди пользуются искательной лозой. В наставлении по рудному делу, изданному в России свыше 200 лет назад, о ее применении сказано так: "Обрезают или отламывают развилинки лоз от орешника такою толщиною, каковы годовые отростки бывают. Потом, взяв за оба края сих развилинок, обращают третий конец кверху так, чтобы ладонь к лицу, а верхняя часть ладони к земле обращены были. Где лоза в руках подвинется и верхним концом склонится, в таком месте водяные ключи и стоящие воды имеются". Вместо ореховой лозы можно употребить также дубовую или сосновую.

Чтобы выбрать место, где следует бурить скважину, лучше всего обратиться к специалистам проектного института "Средволгогипроводхоз", который расположен по адресу: г. Самара, ул. Скляренко, д. 20. Тел. 34-66-42. Здесь есть техника и работники, которые выполнят все необходимое.

Подготовил
В. ИВАНОВ

У цуккини много достоинств

Хочу рассказать об итальянских кабачках цуккини. Агротехника выращивания их такая же, как для огурцов. Ничего особенного: своевременный полив, подкормка, прополка.

Форма растения - куст, т. е. он меньше занимает места на участке и нет необходимости делать никаких прищипок.

Растение постоянно цветет, следовательно, дает высокие урожаи. Причем, кабачки я собираю с начала июня до поздней осени. Еще одна положительная деталь: кабачки устойчивы к вредителям и болезням.

В прохладную дождливую погоду плоды лучше изолировать от земли. Я использую для этих целей кусочки толя, фанеры или развернутые молочные пакеты. Это предохраняет плоды от гнили. Если сильно разрастаются листья, то из центра вырезаю некоторые. Растение от этого получает больше света, а насекомые - свободный доступ к цветкам.

Снимаю плоды длиной от 10 до 30 см. Использую их в пищу неочищенными. Более крупные тоже можно кушать, только при этом необходимо очистить плод от шкурки и семян.

Был такой случай. Я оставила один кабачок на семена и решила, что нужно дождаться, когда он завянет, подобно баклажану. Лежал он у меня то на подоконнике, то на холодильнике до нового года, но так почему-то и не завял.

Тогда я рискнула выпустить семена. Правда, сделать это было не так просто, т. к. корочка стала очень жесткой. Выпустила я семена (их хватило мне и всем знакомым), а кабачок выкидывать жалко. Очистила его, порезала тонкими колечками, посолила, обжарила и сложила в кастрюльку, пересыпав каждый слой чесноком. Дала немного постоять. Моя семья была поражена, увидев на новогоднем столе свое любимое летнее блюдо.

Консервы из кабачков

В чистую кастрюлю наливаю литр томатного сока, стакан подсолнечного масла, стакан сахара, 3 столовые ложки соли, 0,5 стакана столового уксуса. Хорошо все перемешиваем и доводим до кипения. В кипящий рассол опускаем два кабачка, размером около 30 см, крупно порезанных (лучше резать крупными кубиками), 10 средних головок лука, 5 крупных перцев (сладких). Варим все это 40 минут. Горячим раскладываем в чистые стерилизованные банки и закатываем.

МОЖНО СДЕЛАТЬ И ТАК. Сначала готовим рассол. Для этого в кастрюлю наливаем стакан подсолнечного масла, стакан столового уксуса, добавляем 0,5 стакана сахара и две столовые ложки соли. Доводим все до кипения и кладем в рассол три килограмма нарезанных кубиками кабачков. 30 минут варим. Измельчаем 0,5 стакана чеснока и добавляем его в кастрюлю. Через 5 минут кабачки готовы. Горячими раскладываем в чистые стерилизованные банки и закатываем.

Консервы "Огород"

Рассол (на 3-литровую банку): 1,5 литра воды, 4 горошины душистого перца, 4 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки соли. Чистую стерилизованную банку наполняю овощами. Лучше это сделать в следующем порядке: крупные куски капусты, огурцы, перец сладкий (1-2 шт.), 1/2 горького перца, помидоры, в пустоты между овощами кладем кольца моркови, чеснок. Добавляем листы хрена, смородины, укроп, заливаем рассолом, добавляем чайную ложку уксусной эссенции и сразу же закатываем. Специи, огурцы и крышки предварительно ошпаривают кипятком. Такие консервы должны храниться в погребе. Если же в других условиях, то перед закатыванием банку стерилизуют 15 минут, а уж затем закатывают.

"Фазенда:

А ВОТ РЕЦЕПТЫ ТОРТОВ.

Коврижка медовая

Стакан меда, столовая ложка сахара, десертная ложка соды, 5 яиц, мука. Для смазки 1 кг сметаны.

Мед смешиваем с сахаром и растапливаем на слабом огне. Снимаем с плиты, добавляем соду и хорошо перемешиваем. Масса сильно увеличивается в объеме и становится белой. Даем ей остыть и добавляем поочередно яйца, взбивая массу. Затем добавляем муку до консистенции густой сметаны. Тесто готово.

Делим его на 2-3 части и ложкой выкладываем на лист, смазанный подсолнечным маслом. Лучше на лист положить пропитанную маслом пергаментную бумагу.

Выпекают корж при t 180°С в течение 15-20 минут. Лишний раз в духовку не заглядывайте, иначе тесто осядет и не пропечется. Если даже коврижка слегка подгорит, не отчаивайтесь. Верхний подгоревший слой отслаивается и его можно легко удалить, а подгоревший низ можно поскоблить ножом.

Полученный корж разрезаем пополам и смазываем сметаной. Чем больше коржей, чем обильнее они будут смазаны, тем вкуснее коврижка. Сверху можно ее украсить натруганными шоколадными конфетами, мармеладом.

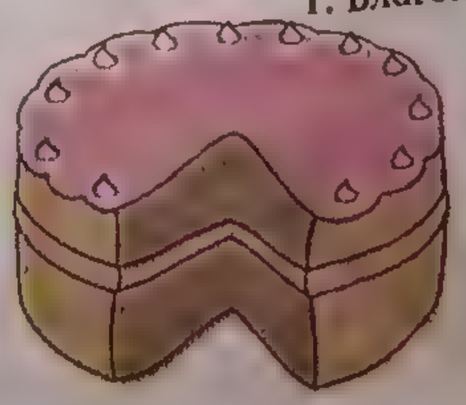
Есть коврижку желательно на следующий день: необходимо, чтобы она хорошо пропиталась.

Торт "Черепашка"

7 яиц, 2 стакана сахара, стакан сметаны, 3 стакана муки, 1/2 чайной ложки соды, погашенной уксусом. Крем: стакан сметаны, 2 столовые ложки сахара (взбить до полного растворения сахара).

Делаем тесто из перечисленных продуктов. Печем из него небольшие оладьи на почти сухой сковороде или в духовке. Обмакиваем их в сметану и на большом блюде из них выкладываем "черепаху": складываем аккуратной горкой, впереди кладем продолговатую оладушку (мордочку), две оладушки разрезаем наискосок и укладываем на месте лапок, вырезаем хвостик. Сверху "панцирь" поливаем растопленными на водяной бане шоколадными конфетами (4-5 шт.).

Елена Анатольевна ХМАРСКАЯ,
Амурская область,
г. Благовещенск



Спасибо газете и селекционеру Курдюкову

Далек наш Якутск от Самары, не сравнить климатические условия. Но я с удовольствием выписываю и читаю вашу газету, которая, как мне кажется, отличается особой теплотой и искренностью от других изданий.

Очень мне нравятся публикации С. Ф. Тимофеевой, серию книг которой "Все об овощах" я также выписала и получила.

В прошлом году меня очень привлекли статьи о сортах перца, созданных краснодарским селекционером В. Т. Курдюковым. И когда сам Владимир Тихонович предложил выписать семена, я воспользовалась этой уникальной возможностью. Газета доходит к нам с опозданием, расстояния большие, но В. Т. Курдюков выслал семена незамедлительно. Почтовые расходы входили в стоимость семян, и пересылка в Якутск, конечно, совсем невыгодна, а Владимир Тихонович, помимо заказанных трех сортов, вложил в бандероль пакет с семенами своего нового раннего сорта Аленушка!

Итак, семена я получила 25 апреля, поэтому решила оставить их на следующий сезон, а для пробы вырастить по одному растению каждого сорта. Вы не представляете мой восторг, когда я сорвала красный плод с "ненаглядной Аленушки", в то время, как на перцах, посаженных в феврале, плоды и не думали краснеть! Знакомые удивлялись, глядя на Кореновский. Плоды выросли крупные и, действительно, сначала почернели, но потом как-то резко начали краснеть.

Я знаю еще пример выращивания перца Кореновского под Якутском. Моя знакомая, увлеченная дачница, также в прошлом году где-то разжилась семенами этого перца и посадила их 30 марта. В начале июня высадила в теплицу пышные цветущие перцы сортов Калифорнийское чудо, Подарок Молдовы и других, посаженных в феврале, и хилые, нераспикированные Кореновские. Через неделю они догнали своих более везучих соперников. Всего моя знакомая сажала 50 корней перцев, из них было 12 - Кореновских. В итоге с этих кустиков она сняла 8 ведер зеленых плодов, а со всех остальных - всего два!

А какое лето было в прошлом году: и невыносимая жара в июне, и заморозок (до -5°С) 28 июля, и холодная, сырая погода в августе. И в этих неблагоприятных условиях перцы сортов, селекционированных замечательным ученым и прекрасным человеком Владимиром Тихоновичем Курдюковым, показали себя замечательно!

Большое спасибо Владимиру Тихоновичу Курдюкову за его сорта. А тебе, дорогая "Дачница", - за знакомство с ним, за то, что способствуешь распространению прекрасных российских сортов, когда все вокруг рекламируют западные семена!

Марина Викторовна ГРИГОРЬЕВА,
руководитель кружка овощеводства Дворца детства, г. Якутск

КАРТОФЕЛЬ НА ЗАЛИВНЫХ ЗЕМЛЯХ

Какие сорта картофеля лучше сажать на заливных землях?

Н.П. СЕВОСТЬЯНОВА, г. Самара

Отвечает заместитель начальника отдела земледелия и мелиорации управления сельского хозяйства и продовольствия Администрации Самарской области Иван Алексеевич КУЦЕНКО:

- Для выращивания на заливных землях самым лучшим сортом картофеля для нашего региона является Волжанин. Других аналогичных ему сортов нет. Он обладает отличными вкусовыми качествами. К сожалению, сейчас весь имевшийся у нас в наличии семенной материал картофеля Волжанин уже реализован.

Огородники, занимающиеся выращиванием картофеля и овощей, могут по всем интересующим их вопросам обращаться в наш отдел по телефону 35-44-67.

ЕСЛИ У ВАС ИЗЛИШЕК СЕМЯН

Уважаемые травники и дачники, выращивающие или мечтающие выращивать лекарственные растения на грядках. Скудеет природа, все труднее для горожанина собрать даже самые обычные для наших мест зверобой, ромашку, мать-и-мачеху, не говоря уже о болиголове и других редких растениях. Народные целители уверяют, что лучше всего людям помогают местные растения.

Предлагаю всем, кто имеет хоть небольшой излишек семян или лекарственного сырья, подавать заявки по адресу: 446001, Самарская обл., а/я 164"б". Плата за внесение продавцов в адресную картотеку ("Банк лекарственных растений и семян") минимальна и компенсирует лишь организационные и полиграфические расходы. Надеюсь на вашу порядочность относительно качества, а также скромность и умеренность в назначении цен. В первую очередь буду высылать покупателям адреса продавцов, реализующих семена и сырье по минимальным ценам или распространяющих их бесплатно. Естественно, для желающих распространять семена безвозмездно - включение адреса в "Банк семян" - бесплатное. Адреса продавцов в любом случае высылаются покупателям также бесплатно. Но конверты с заявкой и обратным вашим адресом обязательны.

Н.А. МОЛИТВИН

ГДЕ КУПИТЬ СЕМЕНА СОИ?

Материалы подготовил
Владимир Иванович ПОПЦОВ,
ученый агроном, г.Самара

После того, как в N 5 "Фазенды:дачницы" была опубликована статья "Незнакомка соя", в редакцию стали поступать многочисленные письма с вопросом: где купить семена сои?

СООБЩАЮ АДРЕСА, ГДЕ МОЖНО ИХ ПРИОБРЕСТИ. Но хочу предупредить, что засуха 1995-1996 годов помешала получить большое количество семян. В эти годы был неурожай сои. Поэтому гарантированного приобретения семян обещать не могу.

Г. Волгоград - Болотина Лидия Петровна. Телефон 8-8442 (код межгорода) - 36-38-72 - институт зернобобовых культур.

Поволжский НИИ селекции и семеноводства им. П. Н. Константинова. 446409, Самарская обл., пос. Усть-Кинельский, ул. Шоссейная, 76. Казарин Владимир Федорович. Телефон 8-263-7-96.

Я покупал у него семена осенью 1995 года для нужд муниципального предприятия "Тепличный" г. Самары в объеме 500 кг. Но в 1996 году у него случился неурожай и семян не было. Что будет в нынешнем году - сказать не могу. Можно, попытаться узнать.

Самарская государственная сельскохозяйственная академия (СГСХА): 446409, Самарская обл, г. Кинель-4. Тел. 4-61-35 (кафедра плодоовощеводства). Самохвалов Владимир Александрович.

г. Орел, Институт зернобобовых культур - Литуновский Владимир Иванович. Тел. 8-086-00-9-93-00, 8-086-00-9-93-08.

В 15 км от пос. Безенчук Самарской области есть поселок КУПИНО. Здесь находится госсортоучасток Безенчукский, где испытываются сорта сои для Самарской области. Уже имеются районированные сорта: . Смена, ВНИИС-2, Октябрь-70. В испытании находятся сорта Смена, Октябрь-70, ВНИИС-2, Окская, Волжская, Сиб.НИИК-315. Сорта Смена и Октябрь-70 посажены как контрольные.

Белгородский СХИ. 309103, Белгородская обл. Белгородский р-н, пос. Майский.

Ульяновский СХИ. 432601, г. Ульяновск, Бульвар Новый Венец, д. 1.

ВНИИ сои. 675027, Амурская обл., г. Благовещенск, Игнатьевское шоссе, 19.

Даю описание некоторых сортов

ОКТЯБРЬ-70. Компактный куст имеет зеленый стебель с коричневым опушением. Высота 80-90 см. Цветки фиолетовые. Бобы изогнутые, с заостренным кончиком, двухсемянные. Семена округлые, желтые. Средний урожай - 24-32 ц/га. Белка в семенах - 40%, масла - 20%. За годы испытаний болезнями и вредителями не поражался.

УСХИ-6. Выведен в Ульяновском сельскохозяйственном институте. Включен в список выращиваемых сортов по Средневолжскому региону. Высота растений 60 см. На каждом в среднем 45 бобов, максимально - 92 боба. Семена средней крупности, округлые, светло-желтые. Сорт зернового направления. Средняя урожайность - 14,2 ц/га. Содержание белка 37,6%. Раннеспелый. Вегетационный период - 100 дней. Однако сорт восприимчив к фузариозу, пепельной гнили, желтой мозаике. Необходимо протравливание семян и фунгицидные обработки в период вегетации.

БЕЛОР. Выведен в Белгородском сельскохозяйственном институте. Рекомендован к выращиванию в Центрально-Черноземном регионе. Форма растений кустовая. Стебель обычный, с рыжим опушением. Высота растений в среднем 70 см. Цветок белый. Боб слабосерповидный, с рыжим опушением. На растении в среднем 24 боба, максимально - 97. Семена желтые, средней величины, овальные. Урожайность - 15 ц/га. Жира в семенах содержится 22%, белка - 34%. Засухоустойчив, не полегает, не осыпается. Вегетация - 110 дней. Среднераннеспелый. Сорт зернового направления. Устойчив к фузариозу, ложной мучнистой росе, среднеустойчив к бактериозу.

Как построить землянку или шалаш?

Если у вас новый участок и есть проблемы с его обустройством, начните с простого. В газете прочитаете подробное описание - от котлована до крыши. Имея хотя бы небольшое количество досок и хвороста, вы сможете соорудить свою фазенду.

Веники из сорго

Наиболее распространены сорта веничного сорго - Веничное-623 и Веничное-149. Растение отличается очень длинными соцветиями-метелками, высокими грубыми стеблями, не имеющими кормовой ценности. Из метелок изготавливают веники.

Сорго имеет толстый, твердый стебель высотой 2,5-3 м - прямостоячий, гладкий, заполнен губчатой тканью, хорошо облиственен. Листья крупные, по внешнему виду похожи на кукурузные. Окраска зерна веничного сорго - от красноватой до почти черной. Корневая система мочковатая, мощно развитая. Корни расходятся от узла кущения в разные стороны на расстоянии 60-130 см и проникают в почву на глубину до 2,5 м.

Культура эта теплолюбива. Семена начинают прорастать при t 10-12°С. Всходы при температуре ниже 11°С развиваются слабо, а при небольших заморозках погибают. Наиболее благоприятна для роста и развития растений температура 32-35°С.

Первые 30-35 дней после появления всходов из-за медленного роста посевы сорго могут сильно угнетаться сорняками. В это время особое внимание уделяется прополке. Особенно интенсивно растут растения в фазе кущения.

К поливу сорго нетребовательно. Мощная корневая система во время засухи обеспечивает растение водой из глубоких горизонтов почвы. В период резкого недостатка влаги может приостанавливаться рост.

Нетребовательна эта культура и к почвам. Не переносит только кислые. Сеют ее в поздние сроки, когда температура почвы на глубине 10 см достигает +10+12°С. Семена заделывают на глубину 3-5 см, на сухой, рыхлой почве - до 7 см. Высаживают рядами с междурядьями в 30-40 см. В ряду через 7-10 см. Загущенный посев дает тонкие, слабые стебли, из которых не связать полноценного веника.

Срезают растения в конце сентября - октябре. Делают каркас из жердей в виде шалаша и с двух сторон прислоняют к нему сорго. Так оно может храниться и зимой. Продуваемая конструкция не дает массе гнить, самовозгореться от влажности.

После уборки можно начинать вязать веники. Для этого прочную веревку крепят на крюк в потолке или на поперечину из дерева, металла. На конце делается петля, чтобы в нее вставлять ступню ноги и надавливать.

Человек берет пучок стеблей сорго по толщине рукоятки веника, обрезает их на нужную длину. Затем веревкой один раз обматывает пучок стеблей в том месте, где будет проходить связка и надавливает ногой петлю. Передвинув пучок стеблей еще 2 раза, повторяют сдавливание веревкой. Затем продавленные места обматываются проволокой из мягкого металла (меди, алюминия). Из пучка формируют плоскую метелку, и закрепляют приданную форму, проплетая метущую часть веника в двух местах - ближе к ручке и в средней части. Веник готов. За день при хорошей сноровке можно изготовить 30-40 штук. Длина их должна быть не менее 70 см, ширина метущей части - 35 см. После вязки веники просушиваются в хорошо прогретом помещении или на печи.

Заготовить семена очень просто. Берется ведро и метелка сорго, которая зажимается между дужкой и самим ведром. Затем протягиваем метелку на себя. Семена обдираются о дужку и падают в емкость. Недозрелые семена имеют пониженную всхожесть, поэтому готовить их лучше после уборки растений в октябре.

Газета Дачный мир №6

Секреты тибетской и китайской медицины. Парное молоко - от одышки. Растительное масло может вылечить радикулит, экзему, заболевания крови и различных органов.

Из железной бочки

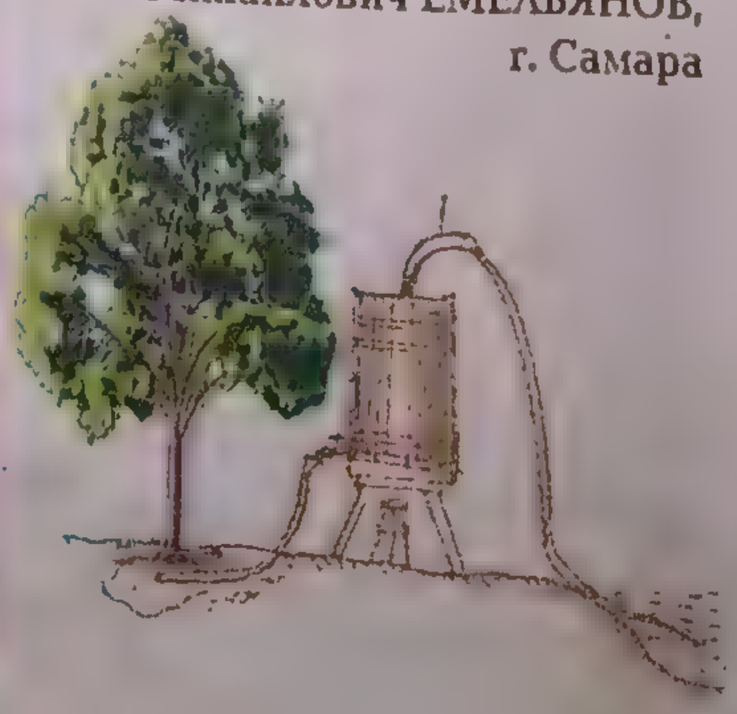
Оригинальную в своей простоте установку подачи воды из близлежащих водоемов, без электрического и ручного привода предлагают инженеры В.А. Бушуев и В.П. Дежуров. Им удалось сконструировать приспособление, которое позволяет качать воду на высоту 5-6 м без каких-либо механических приводов и движущихся частей.

Железную бочку устанавливают на треногу. В нижней части ее, почти у самого дна, ставят обычный водопроводный кран таким образом, чтобы после того, как вода перестанет вытекать из него, в бочке оставалось еще немного воды. Бочку завинчивают пробкой, в которой просверливают отверстие диаметром 30-40 мм и нарезают резьбу. В отверстие вворачивают штуцер соответствующего диаметра. К последнему присоединяют шланг и опускают его в водоем.

Чтобы шланг не снимался, он должен быть жестким в радиальном направлении. На конец его надевают сетчатый фильтр для предохранения от водорослей.

Устройство приводят в действие следующим образом. В бочку наливают 200-300 г воды (выпускной кран при этом закрыт), дно нагревают любым источником тепла (примус, керогаз, костер и др.). Вода закипает, пар вытесняет из бочки воздух, который поступает по шлангу в водоем. После этого нагревание прекращают, пар в бочке конденсируется, давление падает, вода из водоема по шлангу поступает в емкость. Бочка в 200 л наполняется за 15-20 мин с момента нагревания (при высоте подъема воды 6 м). При внутреннем диаметре шланга 40 мм 200-литровая бочка наполняется водой за 5-7 мин. Для того, чтобы вода закипала быстрее, бочку снаружи можно утеплить слоем мешковины.

Олег Михайлович ЕМЕЛЬЯНОВ,
г. Самара



Красавец сада - ЛАКОНОС

Это удивительное многолетнее, морозоустойчивое, съедобное и лечебное растение. Растет до двух метров в высоту.

Сажать его нужно к забору. У лаконоса раскидистые ветви и от тяжести кистей, когда он цветет, они ломаются. Поэтому его нужно привязывать.

Почему это растение называют лаконосом? Когда он начинает цвести - сначала становится белым, зеленым, потом светло-розовым, затем светло-красным и темно-красным. В конце же - это черно-лаковый початок, как у кукурузы. Вот поэтому его и назвали "лаковый нос" - лаконос.

Ягоды его съедобны. Листья лечат горло. Настаивают их как и все травы. А стволы и корни у лаконоса просто огромные. Клубни настаивают на водке или спирте и этим настоем натирают затем больные места при радикулите и ломоте в костях.

Ягоды лаконоса применяются в качестве красителей в пищевой промышленности, в промышленном производстве. Но варенье варить из ягод лаконоса - нельзя. У него есть и другая плохая особенность: когда срезаются цветки, чтобы поставить их в вазу, то листья нужно все удалить, так как они долго не стоят и вянут. Ветки можно срезать пока они в фазе белого, зеленого, розового и красного цветения, не допуская до черного. Под вазу нужно стелить что-то, ибо ягодами можно испачкать хорошую скатерть. А если вы все же ее испачкали, то выварите кипятком. Лейте на это пятно кипяток, пока оно не исчезнем. А потом можно и стирать. Лаконос разводится ягодами (зерна в них - это и есть семена), корнями, то есть клубнями, на которых тоже есть глазки. Клубень режется ножом. Каждому растению хочется хорошей земли, света, солнца и полива. Но лаконосу этого много не нужно, потому что он неприхотлив.

Я советую всем дачникам его завести.

Александра Васильевна ТИМОФЕЕВА,
443035, г. Самара, ул. Зарайская, д. 32,кв.2 (ост. "Кинотеатр "Огонек")

"Фазенда: ВИШНЯ ВСЕМ ПОНРАВИЛАСЬ

Осенью 1993 года Геннадий Николаевич Овечкин подарил мне небольшие саженцы песчаной вишни. Они были сантиметров по 50, а некоторые и того меньше.

Посадила я их у себя на садовом участке. В зиму кустики немного повыше обычного присыпала землей, чтобы не подмерзли.

За лето 1994 года при хорошем уходе они дали приличный прирост, а на третий год обильно зацвели. Все кустики стояли в белоснежном кружеве цветов. Какая это неописуемая красота!

Цветение было продолжительное и, что характерно, завязь обычной вишни убило морозом, а песчаной - осталась. Все ее веточки были усыпаны, как у облепихи, плодами.

Вишня - крупная, даже несколько крупнее обычной, но не округлой формы, а продолговатой. Косточка тоже продолговатой формы. Цвет был сначала красным, затем, по мере поспевания, черным. На ветке вишня держится продолжительное время. Вкус ее своеобразный, необычный, немного вяжущий, как у черемухи и очень приятный. Ягодой можно лакомиться долгое время.

Всей моей семье эта вишня очень понравилась. Угощала я, конечно, и соседей по дачному участку и все они заказали саженцы. Она им тоже понравилась.

Как кустарник она тоже очень красива и декоративна. Эта вишня бывает не только черной, но и желтой окраски. Мне, к сожалению, попались кустики только с черной вишней.

Кроме того что мы ее ели досыта, я сварила варенье, как и из обычной вишни, да еще добавляла крыжовник. Так что большое спасибо Геннадию Николаевичу Овечкину за такой прекрасный и необычный подарок.

Любовь Ивановна СИЛЬНИКОВИЧ, г. Самара

Вышлю

методику лечения гипертонии без каких-либо лекарств в домашних условиях. Около 20 лет я не расставалась с таблетками от повышенного давления крови, но вот уже 2 года обхожусь без них. Могу выслать также методику лечения пяточной шпоры (бурситов). Высылайте 10 тыс. руб., конверт с вашим адресом и запрос. 446350, г. Жигулевск, ул. Пионерская, д. 22, кв. 1, Сытникова Татьяна Максимовна.

Мечта моя - гортензия

Прошу вас напечатать в газете про гортензию шаровидную. Четыре года назад выписала из Москвы семена, но так ничего из нее и не получилось. За лето отрастет она, в зиму накрываю соломой. Все равно вымерзает. Весной от корней опять идет. И так 3 года. Потом прочитала где-то, что нужно ее в погреб помещать. Пересадила в ведро, и - в погреб на зиму. Заплесневела вся и пропала. Весной опять от корней пошла, да так и пропала.

А я видела по телевизору, она очень красивая. Прямо, мечта моя. Но может, ей у нас не климат? Может, кто из читателей знает, как ее вырастить в наших условиях? Буду очень благодарна за ответ.

Л. И. ТЕМЛЯНЦЕВА, Самарская обл., с. Борское.

Гортензия метельчатая крупноцветковая, из семейства камнеломковых, является одним из красивейших кустарников. Родина - Дальний Восток, Китай, Япония.

Растет гортензия в высоту до 1 м. У нее супротивные простые листья, сверху темно-зеленые, снизу - более светлого цвета, овально-продолговатой формы, достигающие 10-12 см длины. Цветет со второй половины лета до поздней осени.

Цветки плоские 1-1,5 см в диаметре. Они собраны в крупные пирамидальные соцветия до 30-35 см длины и 20 см ширины. Покрывают весь куст, растут на концах молодых побегов текущего года. Цветы держатся около 3 месяцев, постепенно меняя окраску от кремово-белой при распускании до чисто-белой в полном цвету. Затем цветы постепенно к поздней осени становятся зеленовато-красными. Срезанные в августе-сентябре, с началом приобретения красноватых оттенков, соцветия используются как сухоцветы.

Гортензия хорошо отзывается на обрезку, ей легко придать любую форму. Это кустарник требователен к почве, ему необходимы для хорошего роста и обильного цветения плодородные земли, обильный полив, солнечное местонахождение и защита от ветров.

В суровые зимы однолетние побеги наполовину обмерзают. Но это не отражается на состоянии растения и в следующем году, так как обрезку проводят весной, оставляя в зависимости от возраста и размера куста 6-12 наиболее сильных побегов, которые в свою очередь режут на 3-5 почек.

Гортензию не надо выкапывать. На зиму ее лучше укрывать опилками. Обрезать следует на уровне 4-5 почек от земли. Делать это надо ежегодно, иначе гортензия никогда не зацветет.

Размножается гортензия зеленым черенкованием. Черенки заготавливают осенью.

Нам на станцию юных натуралистов г. Самары дал черенки гортензии Шмаков Ю. А. осенью 1994 года. Всего было 40 черенков. Мы их разделили на 2 пучка. Завернули в крафтовую бумагу. Один пучок до весны хранился в подвале, а другой закопали в почву на глубину 20 см.

Весной черенки взяли, обрезали внизу наискосок от основания почки на 1,5 см. Сверху срез прямой почти у почки - 0,5 см. Всего почек в черенке может быть от 3 до 5. Черенки поместили в раствор гетероауксина. Затем высадили в посадочные ямы 70 х 70, глубина - 50 см. Ямы заполнили землей в смеси с торфом.

В первый и второй год жизни после укоренения и высадки в открытый грунт почву под растениями мульчировали опилками. Мульчу оставляли и на лето. Весной 1996 года гортензию обрезали. Оставили от почвы 5 почек. Гортензия, черенки которой хранились в крафтовой бумаге в почве в 1994 году, оказались сильнее.

В 1996 году мы получили прекрасноцветущую гортензию. В августе срезали цветущие соцветия, подвесили вниз "головой". Когда они подсохли, поместили в вазы и использовали для зимних композиций.

Тамара Петровна РУДНЕВА,
ученый агроном, г. Самара

Ноготки - календула

В народной медицине используются лепестки цветков этого растения, которые сушат в тени.

Ноготки лечат около 40 заболеваний. Они оказывают действие на организм, как очищающее, мочегонное, вяжущее, потогонное, противогнойное, противовоспалительное, дезинфицирующее средство. Отвар ноготков используют для укрепления иммунной системы, при болезнях мочевого пузыря (камни, песок в нем), головокружении, кашле, при болезнях желудка (язвах и спазмах его), при гинекологических заболеваниях. При приеме внутрь оказывает желчегонное действие. Наружно используется при лечении ран, порезов, фурункулеза, трещин на коже, бородавок, мозолей, ячменей, угрей.

Отвар цветков: 10 г на 200 г (стакан) кипятка. Пить по одной-три столовых ложки 3 раза в день (для разных заболеваний - разные рецепты и настоек, и мазей).

Для борьбы с луковой нематодой в междурядья лука и чеснока высевают ноготки, которые выделяют фитонциды, подавляющие действие нематод и отпугивающие вредных насекомых.

Обращаюсь к читателям "Дачницы". Ввиду большого спроса, семена тыквы-дыни и других культур у меня кончились. Прошу письма-запросы не присылать. Хочу напомнить, что нельзя допускать и нарушения условий редакции о наложенном платеже. Заранее деньги высылать не надо.

Галина Михайловна ШАРОНОВА, г. Тольятти

Газета Дачный мир №6

В июньском номере газеты вы прочитаете о льготах на проезд, установленных для дачников Самары.

Испытала на себе

Это письмо - Алексею Петровичу Кузнецову из Уфы. В N 8 "Дачницы" была опубликована его просьба к читателям познакомить с народными рецептами, помогающими при варикозном расширении вен.

В народной медицине цветок каланхоэ используется для лечения варикозного расширения вен. Я на себе испытала: через 3 дня боли проходят. Месячное натирание дало эффект почти на год. Но если натирать 4 месяца ежедневно, то излечение наступает стопроцентное, Сейчас я выращиваю цветы для длительного лечения.

Рецепт: 0,5 бутылки набивается порезанным цветком и заливается спиртом или водкой. Настаивается всё это в темном месте 7 дней. Периодически необходимо настой взбалтывать. Затем процедить. Натирать от пальцев и по всей длине ноги.

Я желаю вам, Алексей Петрович, здоровья!

Валентина Владимировна АБРАШИНА, г. Самара

Продаю

*** Саженцы укорененного винограда местной селекции. Сорта: Мускат Меркуловой, Изабелла, Краса Севера. Тел.: 23-53-89.**

Меняю

*** Две 1-комн. кв. по 18/31 кв.м., в одном подъезде 5-эт. дома у ЦУМа "Самара", телефоны, балкон, окна во двор, сделан ремонт - на 2-3-комн. кв. в центре. Тел.: 39-43-04.**

Целебный отвар

Клавдия Ивановна МИШИНА, кандидат медицинских наук, г. Самара

Как фитотерапевт с 35-летним стажем хочу поделиться своими знаниями о валериане, калине, боярышнике.

Следует иметь в виду, что корень и корневище валерианы до ее цветения, т. е. в первый год, лечебными свойствами не обладают. Сырье собирается не раньше второго года, когда растение отцветает.

В литературе имеются сведения, что корни первого года могут принести даже вред.

Корни и корневища надо быстро сушить, чтобы не потерять эфирные масла. По этой же причине сухое сырье нужно хранить в посуде с плотнозакрывающейся крышкой. Корни в сыром виде использовать нельзя.

Я и мои многочисленные пациенты, готовим чай из сырья по такому рецепту: две чайные ложки измельченных корней залить двумя стаканами холодной воды в эмалированную посуду на 4 часа, чтобы корни набухли. Затем настой закрыть крышкой и закипятить. Держать на очень малом огне от момента закипания 10 минут. Снять с огня и дать остыть в течение не менее 40 минут. Отцедить, отжать, хранить в холодильнике. Принимать, предварительно взболтав, по полстакана на ночь, согревая чай добавкой горячей воды, можно с медом. Курс - без ограничений.

В калине наиболее целебна кора, которую собирают только весной во время активного сокодвижения.

Отвар ее готовится так: одну столовую ложку измельченной коры помещают в эмалированную посуду, заливают 1,5 стаканами кипятка, закрывают крышкой и выдерживают на водяной бане 30 минут. Охлаждают 10 минут при комнатной температуре, затем процеживают, отжимают.

Принимать отвар надо по одной-две столовой ложке 3-4 раза в день строго после еды. Курс лечения до улучшения состояния. Отвар коры калины исключительно целебен в акушерско-гинекологической практике.

Плоды калины, несомненно, вкусны и полезны. Но лечебным свойством обладают только ягоды, собранные до заморозков, т. е. с горчинкой.

Настой готовить лучше из сухих плодов. Одну столовую ложку ягод залить стаканом кипятка, выдержать на водяной бане 15 минут. Остужается и настаивается 40-50 мин. Принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день до еды.

Настой из цветков калины заваривается как чай и принимается в любой дозе как потогонное средство.

О боярышнике. Самое главное: его ягоды целебны только недозрелые. Действующее начало содержится в косточках-семенах, а не в мякоти.

Сухие ягоды измельчаются в кофемолке или ступке. Настой готовится так: столовая ложка порошка заваривается 1,5 стаканами кипятка. Это надо выдержать на водяной бане 15 мин. Затем охладить при комнатной температуре в течение не менее 45 мин., процедить. Принимать по 1/2-1/3 стакана настоя 2-3 раза в день за 30 мин до еды.

Настой, прежде всего, восстанавливает функцию возбудимости сердечной мышцы (учащенное сердцебиение, мерцательная аритмия, экстрасистолия). Курс лечения 3-4 недели. По мере надобности его можно повторить.

Настой из цветков боярышника готовится так же. Применяется в основном при неврозах и начальных стадиях гипертонической болезни. Листья боярышника целебны лишь те, что собраны во время бутонизации или цветения кустарника.

Газета Дачный сезон №6

Болезни огурцов кажутся уже неистребимыми. Но если все профилактические меры, которые дает газета, применить вовремя, ваши грядки будут спасены.

"Биоцентр". Урожай без потерь

Сколько трудов нужно приложить, чтобы получить урожай! И как же обидно, если во время очередного посещения дачного участка обнаруживается, что почти все старания пропали даром! И речь идет не о тех, кто так любит посещать чужие дачи. Есть бич пострашнее - болезни и вредители растений. Как защититься от них? Всевозможных препаратов на прилавках - полным-полно. Как садоводу-огороднику выбрать средства максимально эффективные, универсальные и не требующие особых сложностей в применении?

С этими актуальными для многих вопросами мы обратились в специализированный магазин "Биоцентр" к биологу-консультанту Маслову Сергею Константиновичу.

- Действительно, существуют современные препараты универсального типа, помогающие в борьбе с вредителями овощных и плодово-ягодных культур. На первое место я бы поставил **Децис**. Он очень эффективен в борьбе против колорадского жука, тли, яблонной плодожорки и многих других опасных вредителей. Не менее широким спектром действия обладает **Каратэ**. Как и **Децис**, он защищает от вредителей картофель, томаты, яблони, а также капусту и горох.

Для борьбы с целым комплексом вредителей растений предназначен и **Инта-Вир**. Он поможет спасти урожай земляники, смородины, плодовых деревьев, а также овощей, арбузов и дынь.

- Все эти препараты предназначены для борьбы против вредителей-насекомых. А есть ли средство избавиться от мучнистой росы?

- Мучнистая роса - это серьезная проблема для многих садоводов.

Возбудитель мучнистой росы гриб-паразит. Он зимует в почках и заражает растения весной при распускании листьев. Мучнистые росы различного рода поражают также крыжовник, смородину, огурцы, арбузы, дыни. Но есть замечательное средство - **Топаз**. Его применение спасает растения даже в критический период развития инфекции.

- Но ведь упомянутые средства - это химические вещества. Не вредят ли они человеку?

- Все эти препараты прошли строгую проверку на токсичность. Они безвредны не только для человека и животных, но даже для дождевых червей.

- Как долго длится действие препаратов? Наверное, раза два в месяц нужно ходить с опрыскивателем?

- Вовсе нет. Например, **Инта-Вир** достаточно применять 2 раза, а для земляники, вишни, томатов, дынь хватит и одной обработки. Применение **Топаза** зависит от того, как скоро садовод обнаружит наличие мучнистой росы. К каждому препарату прилагается инструкция. После ее изучения никаких сложностей в использовании средств не возникнет. Должен еще предостеречь дачников: появившиеся в продаже жидкие инсектициды белого цвета - уже разбавленные водой препараты. Их эффективность никто не гарантирует, так как неизвестно, когда они были разбавлены.

- Кроме названных, какие еще препараты Вы порекомендовали бы?

- Отличным средством для борьбы с такими болезнями картофеля, томатов, огурцов, лука, как фитофтороз, макроспориоз, пероноспороз является **Оксихом**. А против всем известных улиток и слизней я бы посоветовал применять **Метальдегид**. Часто дачникам досаждают мелкие грызуны. От них можно избавиться с помощью приманки, разложив ее по площади участка. Эту приманку можно использовать и в помещении.

Я хотел бы сделать небольшое отступление от темы нашей беседы. Речь идет о средстве, способствующем получению хорошего урожая. Это - **Гумат**, стимулятор роста растений. Если семена или черенки замочить в водном растворе **Гумата**, использовать его при поливе, то корневая система растений будет развиваться быстрее, а плоды созреют раньше. **Гумат** повышает урожайность плодово-ягодных культур до 40%, овощных до 30% и особенно эффективен для цветов - увеличивает число бутонов и их величину в 1,5 раза.

Получить более подробную информацию о предлагаемых "Биоцентром" препаратах можно по тел. 22-16-78.

На газеты
"ФАЗЕНДА-ДАЧНИЦА"
(цена 15.600 руб., индекс 31018)
и "ДАЧНЫЙ МИР"
(цена 9600 руб., индекс 31867)
вы можете подписаться
на второе полугодие
ДО 15 ИЮНЯ

Продаю

* Семена и рассаду женьшеня. Принимаются заказы. Имеется руководство. Исполнение заказов ко времени посадки - в сентябре. Обращаться: 443034, Самара, а/я 8757.
* Круглый аквариум и литературу по разведению рыбок, а также журналы "Приусадебное хозяйство" за 1981-1990 годы. Тел. 57-01-81.

ЗЕМЛЯ, ОФОРМЛЕННАЯ
В СОБСТВЕННОСТЬ, -

залог Вашего благосостояния.
Вы не сможете продать, подарить, вступить в право наследства, заложить и совершить другие сделки, если участок не приватизирован.

Получение документов в земельном комитете занимает более 2 месяцев.
Позаботьтесь сегодня, чтобы завтра сэкономить деньги, время и сохранить здоровье.
Мы сможем помочь Вам, подробно разъясним и проконсультируем по всем интересующим вопросам.

Фирма "АПОГЕЙС"
ждет Вас.

Самара, Поляна им. Фрунзе, пр. Кирова, 415
(напротив вещевого рынка),
офис 311.
Тел.: 52-68-34, 53-69-37, добавочный 27.

Лицензия СРГ N 00143 от 15.02.95 г.

2390-1

* Ворота для дачи, частн. дома из сетки "рабица" в компл. со столбами и калиткой. Тел. 30-57-73.
* Срочно дачу на 8 просеке, 5 сот., два дома - один недостроенный 2-эт. кирпичный коттедж, гараж, вода, свет. Тел. 33-29-40.
* Дачу на Тургеневском массиве Кинельского р-на: ул. 8, участок 76. Справки по тел. 30-24-48 (в рабочее время), тел. 43-56-03 (дом.).
* Породных птиц: кур, цыплят из-под клушек, петухов, индюка белого, широкогрудого. Тел. 53-00-26 (вторник, с 12 до 17).
* Медогонку 4-рамочную, воскотопку, фляги, тележку для их перевозки, кочевую палатку фанерн., рамки с натянутой проволокой, заготовки рамок, вощину. Тел. 54-28-19.

Меняю

* Два дачных участка на Водинском и Березовском массивах. На одном есть дом и колодец, на другом - вода и озеро рядом. Нужна одна дача - свет, вода и рядом водоем. Тел. 54-25-43 или 54-21-78.

Услуги

* Штукатурка. Тел. 52-75-96.

ФИРМА "СТРОЙКОМПЛЕКТ"
предлагает

отопительные котлы АОГВ, КСТГВ от 60 до 900 м², трубы, газовые плиты, колонки, водо-, тепло- и газовые счетчики, краны, задвижки, фитинги, фланцы, отводы, комплектует ГРУ, ГРП, теплопункты, котельные, принимает на ремонт и испытания запорную арматуру.
Самара, Молодогвардейская 104, к.1
(8462) 33-51-08, 33-39-54

2220-1

"МАЯК"
предлагает

ДЕШЕВО

Гладкий оцинкованный лист ..... от 17920 руб./кв.м
Профлист с гофрой 10 мм ..... от 22000 руб./кв.м
Профлист с гофрой 21 мм ..... от 26000 руб./кв.м
Профлист окрашенный ..... от 30000 руб./кв.м
Конек оц. длиной 1,25 м
и 2,5 м ..... 13100 и 22700 руб./шт.
Рулон оцинкованный 0.55,
0.7, 0.8 ..... от 3400000 руб./т
Штакетник оцинкованный ..... от 3400 руб./шт.

Строим кровли и здания из металлоконструкций.
Тел.: (8462) 53-09-23, 53-10-39, 52-18-44.

База: Самара, пр. Кирова, 6. Тел. 25-11-42.
Работаем с 8.00 до 17.00,
в субботу - с 9.00 до 14.00

2615

"Фазенда:

ДЛЯ АВТОРОВ И РЕКЛАМОДАТЕЛЕЙ

Если вы подробно и популярно напишете нам о своем опыте выращивания садово-огородных культур, ваша реклама по продаже посадочного материала размещается в газете БЕСПЛАТНО. Гонорар за статью в таких случаях не начисляется.

Рукопись должна быть написана понятным почерком с интервалом для правки. Названия культур, сортов и препаратов, фамилии, адреса просим писать печатными буквами.

Вышлю газеты:

"ФАЗЕНДА:ДАЧНИЦА":

за 1993 г. (NN 3, 4, 5); 1995 г. (NN 7, 8, 9, 10, 11, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23); 1996 г. (имеются все номера, кроме 4, 9, 10, 11, 12, 13); 1997 г. (все номера).

"ДАЧНЫЙ МИР":

1997 г. (все номера).

Газеты высылаю наложенным платежом по цене 1000 руб. - 1 номер, плюс почтовые расходы.
Антонина Степановна СМОЛЯКОВА, 443072, г. Самара, 18 км, Московское шоссе, д. 18, кв. 46

УЧРЕДИТЕЛЬ
АООТ "КОРПОРАЦИЯ ФЕДОРОВ"
РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ
Письма и рукописи ждем по адресу:
443086, г. Самара, а/я 10374
Телефоны редакции:
34-47-73
34-66-02 (доп. 118).
Авторы несут ответственность за достоверность публикуемой информации и рекламы.
При перепечатке ссылка на "Фазенду" обязательна.
Тираж 51 050 экз.
Отпечатано в типографии ПП "Современник", г. Тольятти, Южное шоссе, 30.
По вопросам доставки обращайтесь в отделение связи по месту жительства.
Регистр. свидетельство N 013222 от 13.01.95
Зак. 4239

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
"АФРОДИТА"

Копилка садовода

№ 12
2000 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ К "СУББОТНЕЙ ГАЗЕТЕ"

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

Кабачок на любой вкус стр. 2

По культуре и земля стр. 3

Земляной орех

По культуре и земля — стр. 3

Земляной орех — стр. 4

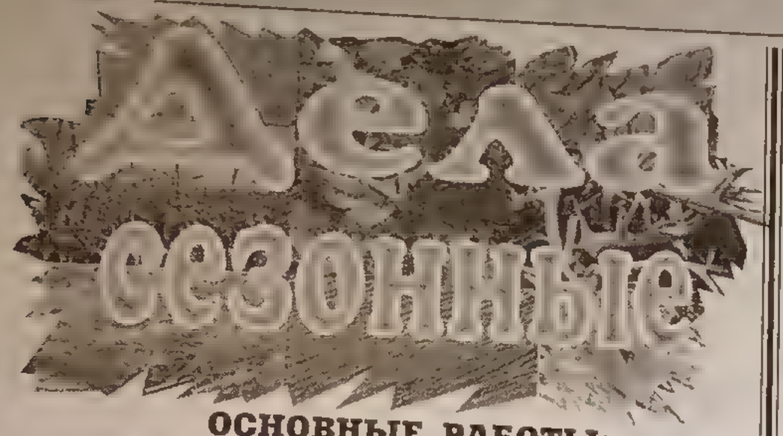
Укрытие роз — стр. 4

Как стратифицировать семена — стр. 5

У каждой груши свой срок — стр. 6

Осенние разносолы — стр. 7

Рокарий — стр. 8



ОСНОВНЫЕ РАБОТЫ:

- заканчивают уборку корнеплодов, поздних сортов белокочанной капусты;
- под зиму высевают петрушку, редис, салат, сельдерей, укроп, свеклу, морковь, репу;
- завершают заделку органических удобрений на участках, где на следующий год планируют посевы ранних культур;
- на переувлажненных почвах делают гряды высотой 15—20 см, чтобы раньше начать весенние работы;
- вскапывают землю под картофель, ранние посадки свеклы и моркови;
- комья земли не разбивают, так они сильнее промерзнут и напитаются влагой;
- под кабачки рыхлят почву и заправляют ее навозом из расчета 10 кг/м²; весной участок еще рыхлят и заправляют удобрениями: суперфосфатом и калийной солью;
- заготовка почвенной смеси для зимней выгонки овощных культур и огорода на балконе;
- выливают воду из бочек и кадок, которые стояли под капелью, иначе зимой их может разорвать от мороза;
- готовят к зиме фруктовый сад:
- в молодом саду перекопайте почву вокруг плодовых деревьев, в старом — в приствольных кругах; очистите штамбы и толстые скелетные ветви от отмерших частичек коры, сожгите очистки, заделайте дупла:
- посадите саженцы черной смородины и крыжовника не позднее первой декады месяца, полейте их и почву вокруг растений замульчируйте;
- под плодоносящие кустарники внесите органические, фосфорные и калийные удобрения.

РЕМОНТ В САДУ

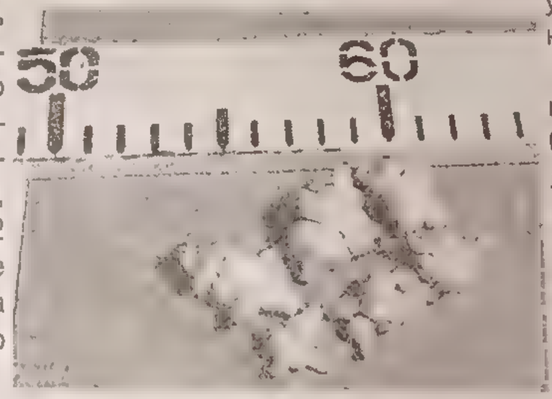
Если вы решили заложить новый сад или "отремонтировать" старый, напомним вам об одном очень важном условии, о котором, к сожалению, редко пишут даже в специальной литературе. Это — опыление яблонь. Почти все сорта культурных яблонь самобесплодны, для них нужны взаимоопылители, без которых получить нормальный урожай затруднительно. Попутно напоминаем, что по времени созревания сорта яблонь подбирают так, чтобы получить урожай от ранних (летних) сортов, от средних (осенних) и поздних (зимних). С учетом этих двух обязательно можно высадить такие деревья, которые будут и пре- опылителями, подходящими по срокам созревания. Так, универсальными опылителями являются Белый налив, Боровинка (летний

ЧТО ДЕЛАТЬ СО СТАХИСОМ?

Эта огородная культура привлекательна не только приятным вкусом клубней, но и тем, что их используют при лечении диабета, туберкулеза и желудочно-кишечных заболеваний. Они способствуют понижению кровяного давления, действуют успокаивающе при нервных расстройствах...

Расскажем о некоторых особенностях агротехники стахиса, поскольку есть вопросы огородников, начинающих выращивать стахис. А уж потом о способах его кулинарной обработки.

Примечательно прежде всего то, что после осенней или весенней посадки клубней растение это практически не требует к себе внимания. Об участке, который занимает стахис, можно забыть до следующей осени. О поливе заботятся только в очень сухую погоду. Зато важно правильно выбрать время сбора урожая. В Московской области это начало октября, ведь клубеньки набирают массу в течение всего сентября, и ранний сбор может разочаровать своими результатами. Нормальные размеры клубней от 2 до 7 см в длину), 1—2 см в диаметре, масса от 2 до 6 г. Как видите, они совсем не так велики и совсем не похожи на обычные клубнеплоды, например на картофель и топинамбур.



Конечно же, на величине урожая сказываются тип почвы и освещенность. Хотя стахис и неприхотлив, но он все же предпочитает рыхлые легкие почвы. Делянку подыскивают под него в полутени. Можно использовать приствольные круги под кронами плодовых деревьев. И хотя растение это однолетнее, часть урожая неизбежно остается в земле, ее-то и хватает для возобновления культуры. Стахис обладает высоким коэффициентом размножения.

Удобные инструменты для выкопки стахиса — огородные вилы и трезубцы на коротких рукоятках. Если же пользоваться обыкновенной лопатой, то некоторые клубни будут надрезаны и даже разрублены. Правда, как посадочный материал такие "раненые" клубни не уступают цельным.

Перед кулинарной обработкой клубеньки тщательно моют под сильной струёй воды, при этом пользуются в свежих и высушенных при температуре не выше 60° клубнях. При более высокой температуре эти свойства резко теряются. Поэтому для больных диабетом знатоки рекомендуют бутерброды с измельченным в кофемолке сушеным стахисом, а также салаты, куда он входит в свежем виде. Кроме того, его отваривают в воде или на пару, обжаривают, как картофель фри, готовят с ним первые блюда, гарниры, соусы. Стахис также солят и маринуют подобно огурцам и помидорам. Весной в салаты добавляют молодые листья стахиса.

НЕСКОЛЬКО ДОСТУПНЫХ ВСЕМ РЕЦЕПТОВ

Обжаренный стахис. Свежие или предварительно отваренные в течение 5-6 мин в соленом кипятке клубни обвалять в сухарях, жарить 5-7 мин в масле до подрумянивания. Посыпать зеленью петрушки или укропа. Можно подавать с ломтиками лимона.

Соленый стахис. Вымытые клубеньки разложить в стеклянные банки, на дно предварительно положить пряности: укроп, чеснок, перец и т. п. Когда банки наполнены наполовину, добавить в емкость еще пряностей. Затем снова закладывать стахис; в последний раз положить пряности в полную банку. Залить клубеньки 7 %-ным рассолом и закупорить полиэтиленовыми крышками. Через 5 дней, в течение которых банки хранятся при комнатной температуре, добавить рассол до верха и теперь уже хранить при температуре от минус 1 до плюс 1°.

Салат из стахиса. Отварной стахис смешать с нашинкованными салатом, петрушкой, луком, укропом. Заправить майонезом. Соль, перец — по вкусу.

Салат из стахиса с морковью. Отварной стахис смешать с обжаренными в подсолнечном масле морковью и луком, заправить томатным соусом или маслом. Соль кладут по вкусу.

Стахис отварной. Клубни держат 6—7 мин в подсоленном кипятке, после чего блюдо готово. На вкус закуска напоминает спаржу, артишоки, молодую вареную кукурузу. Выбор масла и зеленых приправ, доля уксуса и перца — во власти хозяйки. Все

- под плодоносящие кустарники внесите органические, фосфорные и калийные удобрения.

РЕМОНТ В САДУ

Если вы задумали заложить новый сад или "отремонтировать" старый, напоминаем вам об одном очень важном условии, о котором, к сожалению, редко пишут даже в специальной литературе. Это — опыление яблонь. Почти все сорта культурных яблонь самобесплодны, для них нужны взаимоопылители, без которых получить нормальный урожай затруднительно. Попутно напоминаем, что по времени созревания сорта яблонь подбирают так, чтобы получить урожай от ранних (летних) сортов, от средних (осенних) и поздних (зимних). С учетом этих двух обстоятельств можно высадить такие деревья, которые будут и прекрасными опылителями, подходящими по срокам созревания. Так, универсальными опылителями являются Белый налив, Боровинка (летний и осенний сорта соответственно), Антоновка (зимний), Коричное полосатое (осенний), Уэлси (зимний), Анис полосатый (осенний).

По агротехнике сильнорослые яблони сажают по схеме 3х3 м (первая цифра — расстояние между деревьями, вторая — между рядами). Это минимальные размеры. Необходимо учитывать, что крайние к соседям яблони сажают на расстоянии не менее 2,5—3 м от границы участка. Яблони слаборослые, их еще называют карликовыми, сажают по схеме 1,5х2 м. Это объясняется тем, что крона и корневая система у них небольшие — до 3 м в диаметре.

Имеются еще среднерослые (полукарликовые) яблони, схема их посадки 2х3 м.

Некоторые владельцы новых участков предпочитают посадить несколько карликовых или полукарликовых яблонь. Их прельщает преимущество таких яблонь — они быстро вступают в пору плодоношения. Тогда схема закладки должна быть следующей: сильнорослые яблони сажают на северной (северо-восточной, северо-западной) стороне сада, южнее сажают ряд полукарликовых и самый южный ряд - карликовые яблони. При такой посадке световой режим всех яблонь будет самый оптимальный.

Деревья, ягодные кустарники, земляника на холмах, высоких грядах, на краю склона особенно подвержены вымерзанию корневой системы.

Создать более благоприятные условия для перезимовки корневой системы можно следующими приемами:

— предзимнего влагозарядкового полива зоны корнеобитания растения;

— рыхления (рыхлая почва меньше промерзает);

— утепления почвы торфом, навозом, листьями или травой.

Поскольку растительный материал привлекает мышей, все деревья с таким утеплением должны иметь защиту от грызунов.

ЗАПИСКА В СЛЕДУЮЩЕЕ ЛЕТО

На грядках вплоть до заморозков оставляют переросшие побуревшие плоды (семенники). Как только семенники помягчали, пришло время их собирать. Их разрезают, вынимают ложкой семена и вместе с перегородками укладывают в банку для сбраживания. Процесс сбраживания длится 2—3 дня. Все это время банку держат закрытой. Затем семена отмывают и сушат при температуре 35—40°. При сушке их перемешивают, чтобы они не закисали. Выход семян при соблюдении всех правил может получиться немалый — до 5 г с одного семенника. Хранят их в бязевых мешочках вместе с запиской, где указываются сорт огурца и дата его выращивания. Считается, что наибольший урожай обеспечивают семена 2—3 года хранения.

плодовых деревьев. И хотя растение это однолетнее, часть урожая неизбежно остается в земле, ее-то и хватает для возобновления культуры. Стахис обладает высоким коэффициентом размножения.

Удобные инструменты для выкопки стахиса — огородные вилы и трезубцы на коротких рукоятках. Если же пользоваться обыкновенной лопатой, то некоторые клубни будут надрезаны и даже разрублены. Правда, как посадочный материал такие "раненые" клубни не уступают цельным.

Перед кулинарной обработкой клубеньки тщательно моют под сильной струёй воды, при этом пользуются зубной щеткой. Кожицу не сдирают, ведь она очень тонка, нежна и почти незаметна.

Употребление стахиса в пищу разнообразно, но его лекарственные свойства лучше всего сохраня-

Салат из стахиса. Отварной стахис смешать с нашинкованными салатом, петрушкой, луком, укропом. Заправить майонезом. Соль, перец — по вкусу.

Салат из стахиса с морковью. Отварной стахис смешать с обжаренными в подсолнечном масле морковью и луком, заправить томатным соусом или маслом. Соль кладут по вкусу.

Стахис отварной. Клубни держат 6—7 мин в подсоленном кипятке, после чего блюдо готово. На вкус закуска напоминает спаржу, артишоки, молодую вареную кукурузу. Выбор масла и зеленых приправ, доля уксуса и перца — во власти хозяйки. Все говорят: "Очень вкусно. А как называется?" Тонкую кожицу перламутрового цвета лучше не чистить, но моют клубеньки тщательно.

КАБАЧОК НА ЛЮБОЙ ВКУС

Кабачки безотказны, урожайны даже в Сибири. Что ни лето, готовят из них много разнообразных блюд. Вот немудреные рецепты.

Салат. Натереть на крупной терке сырой кабачок, вареную красную свеклу, добавить зеленый горошек, растительное масло и все перемешать. Салат готов.

Салат острый. Натереть на крупной терке сырой кабачок, вареную красную свеклу, добавить зеленый горошек, тертый хрен, репчатый лук, посолить по вкусу, все перемешать с майонезом.

Соотношение овощей для салатов выбираю по вкусу.

Кабачок тушеный. Очищенный и нарезанный кубиками кабачок поставить тушить, немножко посолив и добавив немного растительного масла. Когда кусочки станут прозрачными, кабачок снять с огня. Положить отдельно припущенный рис (можно дробленый), отдельно спассерованный репчатый лук (летом — зеленый) и помидоры, также обжаренные в растительном масле. Помидоров и луку класть побольше. Все компоненты перемешать, посолить и поперчить по своему вкусу. Едят тушеный кабачок как горячим, так и холодным.

Кабачки жареные. Молодые кабачки очистить от кожуры, а у крупных убрать сердцевину и семена, нарезать кружочками, а крупные нарезать кусочками, затем посолить, запанировать мукой или сухарями и жарить, пока не станут прозрачными. Можно жареные кабачки залить яйцом, взбитым с молоком.

"Варенье" из кабачка. Сварить сахарный сироп, добавив в него клюквы, брусники или смородины. Или положить варенье. Затем всыпать нарезанный кубиками кабачок, варить до прозрачности, но не переварить его. Идет для начинки сладких пирожков, можно кушать просто так, с чаем.

"Зернистое" варенье. В ягодный сироп всыпать пропущенный через мясорубку кабачок и варить до готовности. При варке добавить лимонную цедру для аромата.

Оладьи. В натертый на терке кабачок добавить яйцо, соль, сахар, соду и муку — сделать оладьевое тесто и выпекать оладушки.

Тесто с кабачком. Кабачок, очищенный от кожуры и сердцевины, пропустить через мясорубку, дать стечь соку, добавить все, что нужно для сдобного дрожжевого теста. Муки для теста с кабачком требуется меньше, чем для дрожжевого теста, и все же сдоба получается пышной и ароматной, а кабачок в ней совсем не заметен. Начинка — "варенье" из кабачка.

Сок. Отлитый при тушении кабачка сок использую для приготовления соуса-подливы для вторых блюд, овощных и мясных.

ПО КУЛЬТУРЕ И ЗЕМЛЯ

В сокровищнице опыта ростовских огородников, накопленной за многие века, имеются советы и по правильному использованию земли. Например, почвы здесь делили на восемь разновидностей, причем каждая из них была связана с возделыванием того или другого овощного растения. Получалось так: по земле и культура. Вот эти восемь разновидностей огородной земли.

Рассадная — черная, тучная, хорошо прогреваемая и достаточно влажная почва, с большим содержанием перегноя. Предназначалась для заправки парников и выгонки всех видов рассады.

Огуречная — подобна рассадной земле, но более теплая и влажная. При недостатке старого перегноя ее заправляют свежим навозом.

Луковая — песчаная, рыхлая, умеренно влажная земля с глинистой подпочвой и запасом старых перегнойных веществ.

Петрушечная — черная, рыхлая, умеренно влажная земля; примесь песка большая (желательно, чтобы песок был кварцевый).

Морковная — суглинистая, сырая, хорошо удобренная; рыхлый слой простирается на 35—45 см.

Цикорная — несырой суглинок или супесь, с рыхлой подпочвой. Эта же почва подойдет и для выращивания свеклы, репы, редиса.

Картофельная — худшая из огородных почв, но непременно теплая и сухая.

Капустная — почва холодных низин, может быть илистой, суглинистой или супесчаной. Где не вырастут другие овощи — капуста даст урожай. Это прежде всего места с продолжительным застоем вешних вод.

Конечно, каждая из этих разновидностей почв сама по себе крайне редко встречается в природе, и огороднику приходится создавать ее своими руками из того, что имеется в наличии. Можно окультурить глину, песок, суглинок, илистые земли, торф и даже подзол.

Лучшая земля (для рассадников) готовилась ежегодно из дерна или перепрелых листьев. Дерн нарезали весной или летом. Небольшие пласты раскладывали травой вниз на открытом месте, мелко рубили лопатой и раза два за лето перемешивали, чтобы к осени получилась однородная рыхлая масса. Заготовка листьев проводилась только осенью, когда их собирали в большие кучи, прикрывали от ветра хворостом и оставляли до весны. Массу, полученную из перепревшего дерна и листьев, перед засыпкой в парники просеивали на металлической сетке с ячейками 0,5—0,7 см для удаления крупных комков земли и растительных остатков.

КАК ИСПРАВЛЯЛИ ПОЧВУ

Кроме чернозема, все остальные типы почв в той или иной степени надо исправлять усилиями самого огородника.

В глину ростовские крестьяне вносили песок и торф, от которых земля становилась рыхлой и рассыпчатой. Исправленная таким образом земля быстрее прогревается и хорошо пропускает влагу. В ней легче перепревают навоз и растительные остатки. Песок вносится один раз в достаточном количестве или каждый год понемногу. Добавка торфа проводится раз в 3—4 года, причем действие его подобно органическому удобрению.

В песчаную почву вносят глину, отчего грунт становится более связным и надежнее удерживает влагу. Хорошо действует на песок добавка торфа, создавая дополнительный запас плодородия.

На болотистых почвах ростовские мастера гряд вначале проводили канавы для спуска наземных и подпочвенных вод. После осушения почву посыпали известью, иногда с добавкой печной золы, затем участок перекапывали. Без внесения извести исправление почвы может растянуться на долгие годы.

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Радующие глаз, полезные для здоровья плоды можно получить и выращивая их в комнате, но это довольно трудно.

Что это нелегко – сопоставьте такие показатели. Чтобы получить зелень кресс-салата, например, достаточно слоя почвы 2-4 см, периода 15-18 дней, полузатененного места и температуры 13-18 градусов. Лук и другие выгоночные также неприхотливы и не требуют дополнительного питания, так как оно уже заложено в луковицах самой при-

родой. Немаловажно и то, что в пищу у зеленных и выгоночных культур используют вегетативную массу — листья, которые можно собирать в любой фазе развития растений.

У описываемой в данном разделе группы растений в пищу потребляются лишь плоды, так называемые генеративные (предназначенные для продления рода) органы. Чтобы их получить, нужен срок в несколько десятков (огурец) или более ста (помидор и перец) суток. Объем почвы уже должен быть не менее 7—12 л на одно растение при достаточном по продолжительности, силе и спектру освещении; своевременном поступлении к корням в достаточных количествах и нужном соотношении питательных элементов и с различным температурным режимом в разные фазы роста и развития ...

РОДСТВЕННИК ПОМИДОРА

тьянских детей немалое лакомство. Спелой поздникой даже расторговывались по базарным дням, хотя огородная ягода и не выдерживала соперничества с садовыми знаменитостями — малиной, ежевикой, черной смородиной.

Внешне черный паслен кажется мелким кустарничком — так он жесток, кре-

родеями "царем во всех травах". А еще он в близком родстве с такими могучими культурами, как картофель, помидор, перец и табак; среди менее известных — физалис, красавка, дурман. Так что круг близких у данного растения совсем не узок.

Благодаря целебным свойствам ботвы и ягод черный паслен (Solanum

...ртал — несырой суглинок или супесь, с рыхлой подпочвой. Эта же почва подойдет и для выращивания свеклы, репы, редиса.

Картофельная — худшая из огородных почв, но непременно теплая и сухая.

...остатков.

КАК ИСПРАВЛЯЛИ ПОЧВУ

Кроме чернозема, все остальные типы почв в той или иной степени надо исправлять усилиями самого огородника.

В глину ростовские крестьяне вно-

РОДСТВЕННИК ПОМИДОРА

У каждого культурного растения есть дикие сородичи, так сказать, двойники. Знать их необходимо, поскольку у двойников те же болезни и враги. И переопыляться ботанические родственники могут. Ниже представлен очерк о паслене черном, собрате помидора, перца, баклажана и картофеля.

В конце лета на картофельных полях, в огородах, а то и в сыроватом лесу нет-нет да отыщется приземистый зеленый кустик, сплошь усыпанный черными ягодами. Не стесняйтесь отведать подношение этого неприглядного поселенца: его ягоды вполне съедобны, и ежели их обварить — годятся даже для начинки пирогов. Когда-то пироги с пасленом, по-другому с поздникой, составляли для крестьянских детей немалое лакомство. Спелой поздникой даже расторговывались по базарным дням, хотя огородная ягода и не выдерживала соперничества с садовыми знаменитостями — малиной, ежевикой, черной смородиной.

Внешне черный паслен кажется мелким кустарничком — так он жесток, крепок и деревянист. На самом же деле поздника — трава, причем однолетняя: весной всходит, а к осени — плодоносит. Корнем она обладает слабым; легко выдергивающимся; стеблем ветвистым, но небольшим — редко вырастает выше 30 см. Листья паслена "сердечком", по краям выемчатые, в свежем состоянии толстые, ярко-зеленые, а как высохнут — вроде из серой бумаги. Молодые листья богаты полезными веществами и как зеленная продукция частично могут заменять шпинат.

Цветет поздника все лето. Совсем нередкая находка — внизу кустика блестят зрелые плоды, а чуть выше — развернутые белые цветки. Собраны цветки в кисть, от 3 до 8 в каждой. Плоды поначалу зеленые и жесткие, но, поспевая, мягчают и так густо темнеют, что выглядят совершенно черными (иногда остаются и зелеными). Зрелая ягода сочная, зеленомясая, с незначительным привкусом солонина. Чтобы его отбить, ягоды паслена ошпаривают крутым кипятком; внутри каждой скрыты мелкие плоские семена.

Центр происхождения черного паслена — Средиземноморье, где он и сопутствует своей родственнице — легендарной мандрагоре, названной чародеями "царем во всех травах". А еще он в близком родстве с такими могучими культурами, как картофель, помидор, перец и табак; среди менее известных — физалис, красавка, дурман. Так что круг близких у данного растения совсем не узок.

Благодаря целебным свойствам ботвы и ягод черный паслен (Solanum nigrum) давно привлек к себе внимание человека. Еще античный врач Диоскорид рекомендовал его при ожогах пищевода и желудка. Позже Авиценна высоко поднял авторитет скромной травки: свежие плоды он прописывал как мочегонное и кровоостанавливающее средство, а сок листьев — при бессоннице и заболеваниях горла. Ученый находил, что поздника способна снимать острую боль и вполне применима при операциях. Лекарственная повязка из толченой свежей ботвы будто бы укрощает головную боль и даже рассасывает опухоли.

В Европе в средние века паслен еще оставался в чести у врачевателей. Вот что сказано о нем в гекзаметрах "Салернского кодекса здоровья": лоб иль макушка когда поражаются жаром болезни, надо и лоб, и виски растирать осторожно и часто. Моют их также вареным пасленом, но только нагретым; боль головная, считают, от этого средства проходит.

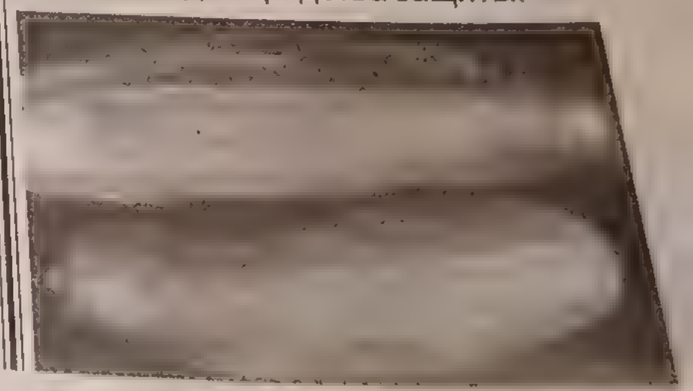
В наше время трава поздники признана фармакопеями Англии, Франции, Португалии, Турции и Венесуэлы. Применялся паслен и в России, преимущественно обиходно, в народной медицине. Спелые ягоды употребляли как слабительное и глистогонное. Давали плоды и для снижения ненормального кровяного давления.

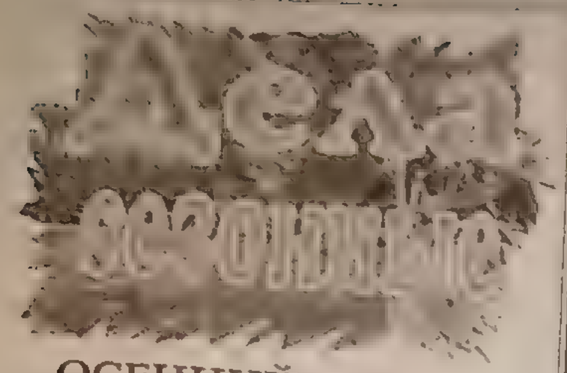
фазе развития растений.

У описываемой в данном разделе группы растений в пищу потребляются лишь плоды, так называемые генеративные (предназначенные для продления рода) органы. Чтобы их получить, нужен срок в несколько десятков (огурец) или более ста (помидор и перец) суток. Объем почвы уже должен быть не менее 7—12 л на одно растение при достаточном по продолжительности, силе и спектру освещении; своевременном поступлении к корням в достаточных количествах и нужном соотношении питательных элементов и с различным температурным режимом в разные фазы роста и развития растений.

Если и дальше продолжить описание особенностей получения продукции плодовых овощных, то следует обратить внимание, что огурцы лучше потреблять в пищу в начале формирования плодов (зеленец) и для этого требуется 40—80 дней. Плоды помидора пригодны для потребления в пищу лишь в полной спелости или в начале созревания, но с последующим дозариванием после съема, а для этого требуется не менее 100—120 дней. И чтобы помидор дал плоды, нужно на всех фазах их роста и развития создавать необходимые условия питания, освещения, снабжения влагой и теплом.

Требуется также тщательно подбирать сорта, подумать об опылении цветков, за столь продолжительное время не исключена возможность заболевания растений, поэтому нужно найти эффективные и в то же время безвредные для людей средства защиты.





ОСЕННИЙ ПЕРИОД

На землянике в теплую осень могут еще появляться усы. Их надо удалять, иначе кусты ослабнут.

Приступают к осенней посадке ягодных кустарников. Сажать ягодники можно и весной, но лучший срок посадки — осень, так как весной растения рано трогаются в рост.

При посадке ягодников рекомендуются следующие расстояния: для смородины и крыжовника — в ряду 1—1,5 м, между рядами 2 м; для малины — в ряду 0,5—0,8 м, между рядами — 1—1,5 м. Посадочным материалом служат саженцы, укоренившиеся отводки крыжовника и смородины, корневые отпрыски малины. Для предотвращения распространения вредителей и болезней посадку ягодников нужно производить только здоровым, чистосортным посадочным материалом.

Очищают участки ягодников от опавших листьев, сжигают или компостируют их.

Лучшее время обрезки ягодников — поздняя осень (после листопада). В первую очередь вырезают и сжигают побеги, сухие, слабые, старые и поврежденные вредителями и болезнями.

На малине удаляется вся слабая поросль и часть лишних молодых побегов. Оставляют на 1 погонный или кв. метр 15—20 хорошо развитых побегов.

КОГДА ГРУНТОВЫЕ ВОДЫ БЛИЗКО

Обычно плодовые деревья на таких участках плохо развиваются и со временем гибнут. Садовод-любитель В. Н. Пейхель (г. Одесса) на участке, где уровень грунтовых вод на глубине всего 500 мм, применил свой способ посадки яблонь и груши, которые хорошо развиваются и плодоносят. Перед посадкой дерева он вырыл яму глубиной 600 мм, диаметром, соответствующим диаметру ожидаемой кроны. На дне ямы (на всей площади) сделал подушку из бетона (состав: 1 часть портландцемента, 3 части песка) высотой 100 мм. В центре подушки (где будет после посадки дерева основание корней) сделал бетонный конус высотой 150—200 мм. После этого посадил дерево и засыпал яму удобренной землей.

В результате такой посадки деревьев их корни стали расти не вертикально (в почву с грунтовой водой), а горизонтально, что и обеспечило их нормальное развитие.

Если высокий уровень грунтовых вод наблюдается на участке с наклоном, его можно понизить путем постройки дренажной сети. В этом случае роют каналы глубиной до двух метров и шириной 50—60 см. Расстояние между каналами 3—4 м. На их дно кладут глиняные или асбестоцементные трубы диаметром до 18 см с многочисленными отверстиями. Трубы сначала засыпают мелкой галькой, а затем круглыми речными камнями (слоем 30—40 см). Сверху камни закрывают кусками старой жести, использованными рогожами, досками. Затем канал закрывают землей так, чтобы образовалась насыпь высотой 25—30 см. Излишнюю землю используют для нивелировки участка.

Если участок ровный и болотистый и отвести воду нельзя, плодовые деревья сажают на холмики или валы.

Холмик делают так: производят разбивку участка под сад и на местах посадки деревьев вбивают толстые и длинные колья. Около каждого кола рассыпают перегной (7—8 кг на 1 кв. метр). Затем почву вокруг кола перекапывают по кругу диаметром 3 м на глубину 18—20 см. Далее берут почву за пределами перекопанного круга и набрасывают ее в центр круга, пока не образуется холмик высотой 60—70 см. В центре каждого холмика сажают по одному плодовому дереву.

При устройстве валов по намеченному ряду прочерчивают полосы шириной 3 м. По всей полосе также разбрасывают перегной, почву перекапывают. Затем на полосу набрасывают землю до образования вала высотой 60—70 см. Вал выравнивают и по его середине сажают деревья.

УКРЫТИЕ РОЗ НА ЗИМУ

Почти все виды роз требуют защиты от морозов. Цветоводы применяют разные способы укрытия роз на зиму. Вот некоторые из них, проверенные на практике.

УКРЫТИЕ В ВИДЕ ДВУХСКАТНОЙ КРЫШИ

Все кусты роз в конце сентября окучивают землей на высоту 20—25 см. Затем в междурядья забивают толстые колья и опиливают их до 50—60 см от поверхности земли. Расстояние между кольями не должно превышать 3 метров. Сверху к кольям прикрепляют продольные жерди такой же толщины. В октябре побеги роз слегка стягивают, пригибают под жерди и подвязы-

ле ноября приступают к укрытию роз. Кусты от кольев отвязывают, все листья и невызревшие побеги удаляют. Затем каждый куст осторожно стягивают шпагатом и обертывают пергамином. После этого вдоль всего ряда кустов настилают на кирпичные подставки широкие доски и обортовывают их (в виде коробки, внутри которой расположен ряд кустов). На доски расстилают полиэтиленовую пленку и на нее укладывают один-два ряда лапника, поверх него сухие листья высотой 15—20 см. На эту утеплительную "подушку" пригибают обернутые пергамином кусты и закрепляют их при помощи шнура. Сверху кусты утепляют сначала сухими листьями такой же высо-

ют побеги, сухие, слабые, старые и поврежденные вредителями и болезнями.

На малине удаляется вся слабая поросль и часть лишних молодых побегов. Оставляют на 1 погонный или кв. метр 15—20 хорошо развитых побегов.

У крыжовника, красной и белой смородины вырезают отплодоносившие ветви старше 6—8 лет и прореживают нулевые побеги. У ветвей со слабым ростом удаляют концы со старыми плодушками до сильного бокового разветвления.

У плодоносящих кустов черной смородины вырезают ветки старше 5 лет, оставляя 3—4 сильных прикорневых побега.

Плодоносящий куст смородины или крыжовника после обрезки должен иметь от 15 до 20 веток разных возрастов.

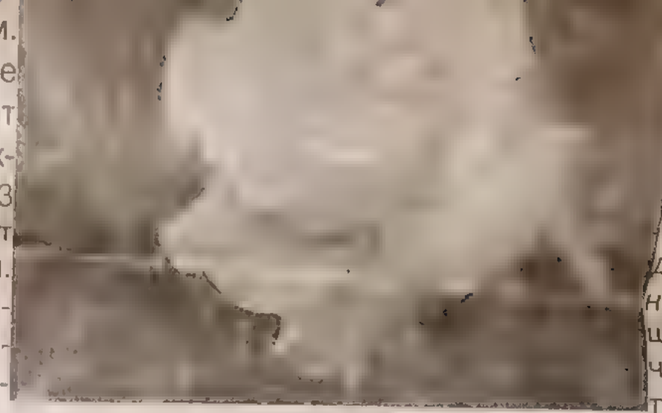
Под глубокую (12—15 см) осеннюю перекопку почвы на ягодных кустарниках вносят основное количество удобрений. Примерные нормы на куст: 4—5 кг навоза или компоста, 100—150 г суперфосфата, 50—60 г сернокислого калия или 300—400 г плодово-ягодной смеси.

За 10—12 дней до наступления морозов проводят влагозарядковый полив ягодников. Он особенно необходим при недостаточном увлажнении почвы, после засушливого осенне-летнего периода. Примерные нормы полива — 60— 80 л на 1 м². Увлажнение почвы на глубину 30—50 см способствует лучшей перезимовке растений, более успешному их росту в следующем году.

Землянику утепляют перегноем, [illegible] или другим утепляющим материалом для снегозадержания [illegible] ветки.

чивают землей на высоту 20—25 см. Затем в междурядья забивают толстые колья и опиливают их до 50—60 см от поверхности земли. Расстояние между кольями не должно превышать 3 метров. Сверху к кольям прикрепляют продольные жерди такой же толщины. В октябре побеги роз слегка стягивают, пригибают под жерди и подвязывают к ним. Листья с кустов в этом способе укрытия удалять не обязательно.

С наступлением устойчивых холодов между кустами укладывают лапник, а жерди и торцы укрытия накрывают пергамином (в два слоя) или рубероидом, толстой полиэтиленовой пленкой. Концы пергамина засыпают землей. Поверх пергамина укладывают лапник.

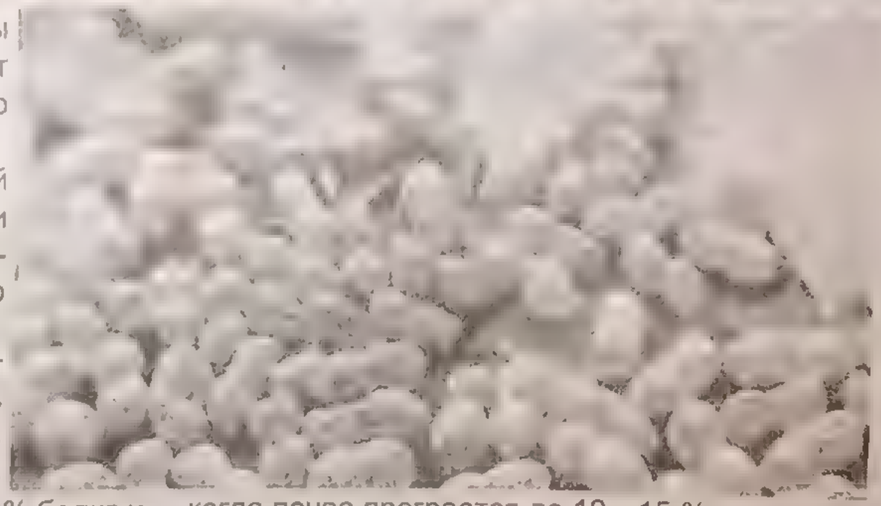


Есть и другой способ укрытия роз на зиму. В конце сентября или в начале октября (ремонтантные розы — после окончания повторного цветения) кусты роз окучивают сухим песком на высоту 25—30 см, побеги слегка пригибают вдоль рядов и в таком положении подвязывают их к кольям, вбитым в землю. В конце октября или в начале ноября [illegible] их (в виде коробки, внутри которой расположен ряд кустов). На доски расстилают полиэтиленовую пленку и на нее укладывают один-два ряда лапника, поверх него сухие листья высотой 15—20 см. На эту утеплительную "подушку" пригибают обернутые пергамином кусты и закрепляют их при помощи шнура. Сверху кусты утепляют сначала сухими листьями такой же высоты, затем лапником. Теперь остается все укрытие обернуть пленкой и закрепить ее шпагатом.

В малоснежную зиму укрытие следует засыпать снегом. Весной укрытие снимают постепенно: сначала убирают снег, затем примерно через две недели снимают верхнюю пленку, а в начале или середине мая розы полностью освобождают от укрытия.

ЗЕМЛЯНОЙ ОРЕХ

Всем знакомы конфеты "арахис в шоколаде". А вот что это за растение и как оно растет — знают немногие.



Арахис, или земляной орех, успешно может расти в южных и центральных регионах страны, вплоть до средней полосы России.

Орех этот обладает отличными вкусовыми качествами, к тому же он является кладовой полезных веществ: до 60% жиров, по 20% белка и сахара.

Арахис предпочитает легкие грунты, хотя сам по себе и неприхотлив. Уход за ним не сложнее, чем за помидорами. Поливаю я его раз в неделю небольшими дозами, ну и, конечно, рыхление почвы, прополка - вот залог высокого урожая ореха.

Сажаю арахис в начале апреля, когда почва прогреется до 10—15 °. В лунку кладу 2 — 3 орешка. Расстояние между лунками 50 см, между рядами - 20—25 см. Глубина заделки посевного материала — 5-6 см. Более ранний урожай можно получить, прибегнув к рассадному способу, высаживая небольшие кустики прямо в прогревшуюся почву.

На своем огороде я развожу арахис как уплотняющую культуру. Польза получается двойная. Удобрение вношу только при посеве, предпочитаю вносить коровий навоз с небольшим добавлением мочевины — 60 - 80 г на 1 м². Через неделю после цветения арахис образует так называемые гинофоры — тоненькие стебельки — к ним крепятся плоды. Эти стебельки опускаются и ложатся на почву. В это время необходимо окучить растение, как картофель. Полив уменьшить, а при достаточной влажности и совсем исключить.

Урожай собираю при желтеющих листьях: подкапываю лопатой или вилами, обрываю клубеньки. После подсушки в тени арахис, освобожденный от скорлупы, готов к употреблению, наиболее вкусны слегка поджаренные орешки. Жарьте, но не пережарьте.

Радуюсь, что это растение заняло достойное место на моем огороде.

КАК СТРАТИФИЦИРОВАТЬ СЕМЕНА?

Не меньше недели пройдет, пока прорастут семена. Когда же длина корешка и надземной части станет 1 см (это недели через 1,5), опытник пересадит растеньица в деревянный ящик, наполненный дерновой землей, предварительно разровняв и засыпав ее тщательно промытым песком. При нас Г.И. Темкин проделал и эту работу — пересадил проросшие растеньица. Тупой иглой он взял "саженцы" из чашек Петри и уложил в бороздки, сделанные для них в песке.

Растеньиц в этой школке довольно много, даже слишком много на один ящик. Они посажены на расстоянии 2—3 см одно от другого и присыпаны легкой землей, смешанной с песком (песка не менее 30 %).

В тесной школке растения находятся месяца два. Потом пересаживает Гарольд Исаакович их в молочные пакеты, обрезанные по высоте на 3/4. В низенький пакет он помещает 1—2 растения. Если два, то сразу же перегораживает для них земляной ком, чтобы потом, при пересадке, не повредить им корни. И здесь земляника растет, пока у нее не образуются пять листочков и не обособится сердечко. Тогда растения высаживаются на постоянное место в полиэтиленовые ящики, обычно используемые для выращивания цветов на балконе.

На дне этих ящиков насыпаны камешки для дренажа, а потом опять же дерновая земля, в стенке сбоку сделаны отверстия, чтобы не застаивалась вода. К слову, поливает Гарольд Исаакович лишь по мере высыхания земли, определяя время полива на ощупь. В таких ящиках (длина 45 см) посажено по 2—3 растения. Они прекрасно развиваются, цветут и плодоносят.

Семенам плодовых культур присуща одна особенность: полученные из вполне зрелых плодов и высеянные своевременно той же осенью, они весной дают всходы, а при весеннем посеве нестратифицированные семена не всходят.

Продолжительность стратификации у разных плодовых культур различная. Для семян груши, яблони, айвы, абрикоса требуется 80—100 дней, персика — 100—120, вишни, алычи, терносливы, черешни и черна — 120—180 дней. Необходимы достаточная влажность (45—50 %), умеренная температура (плюс [illegible]) и доступ кислорода.

В условиях Приморского края, где снег выпадает на замерзшую почву, а глубина ее промерзания от 1,5 до 2 м, семена таких южных культур, как айва, алыча, персик, посеянные с осени, либо вообще не всходят весной, либо дают единичные всходы. В то же время в бытовом холодильнике семена яблони, груши, айвы, персика, абрикоса, алычи и черешни сахалинской прошли период стратификации в исключительно короткий срок — за 2 месяца. Высеянные в первой декаде апреля в грунт, они дали всхожесть 80—90 %.

Перед стратификацией семена косточковых пород (абрикоса, персика и др.) замачиваю в воде комнатной температуры в течение трех дней, а семечковых (яблони, груши) оставляю в воде лишь на 20— 30 мин. Семена, которые все три дня не потонут, а плавают на поверхности воды, выбрасываю. Чтобы не допустить порчи семян, воду через каждые сутки меняю.

После замачивания воду сливаю, семена смешиваю с увлажненным и отжатым субстратом (семена яблони, груши, айвы — со мхом, а абрикоса, алычи, персика — с опилками) в соотношении 1:3 и помещаю в двойные полиэтиленовые мешочки, которые тщательно завязываю. К мешочкам привязываю этикетки, на них пишу название сорта той или иной породы, количество семян, дату закладки на стратификацию. Сроки закладки на дозаривание — 1—5 февраля.

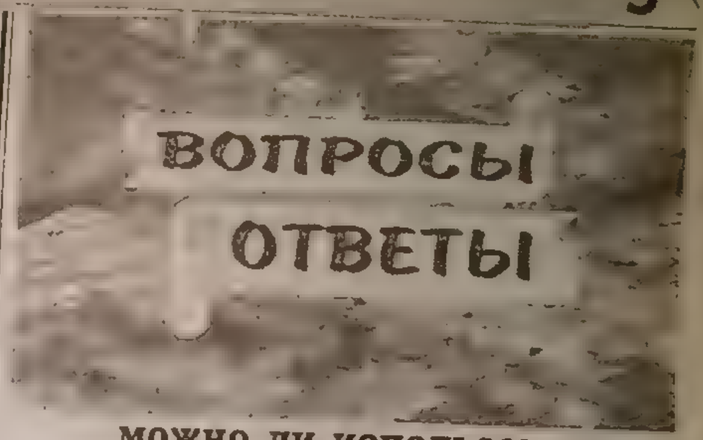
Два-три раза в месяц семена просматриваю. Если на них появляется плесень, субстрат еще раз отжимаю или слегка просушиваю, а если опилки или мох чересчур сухие, увлажняю их.

Применяю и бессубстратный способ стратификации, когда семена замачиваю на трое суток, сливаю воду, помещаю их в двойной полиэтиленовый мешочек и завязываю.

Необходимо строго соблюдать правило: температура в нижней камере холодильника, куда помещаю мешочки с семенами, должна быть плюс 2—3°.

Советую садоводам Приморья и Хабаровского края стратифицировать семена плодовых дома в холодильнике.

В. Шлихт, ученый-агроном.



МОЖНО ЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОЛЕЗНЫХ НАСЕКОМЫХ ДЛЯ БОРЬБЫ С ВРЕДНЫМИ В ИНДИВИДУАЛЬНЫХ САДАХ?

Можно. Для борьбы с яблонной плодожоркой в индивидуальных садах рекомендуется применять трихограмму в районах достаточного увлажнения в зоне, где плодожорка развивается в одном поколении.

На 1 га сада выпускают 150 000 яйцеедов (2 г зараженных яиц зерновой моли-ситотроги), на каждое дерево 1500 шт. Выпускают их в три срока: в начале яйцекладки яблонной плодожорки, в начале массовой ее яйцекладки и через пять-семь дней после второго выпуска. Трихограмму выпускают в ранние утренние или предвечерние часы. Для этого зараженные трихограммой яйца зерновой моли помещают в стеклянные банки (или стаканчики) и развешивают на деревьях в нижней части кроны с теневой стороны. Сроки и технологию применения трихограммы каждый раз надо согласовывать с местными учреждениями по защите растений. На станции следует направлять также заявки на приобретение трихограммы.

Для привлечения в сады полезных насекомых (трихограммы, теленомуса и др.) в местах, куда не могут попадать препараты при опрыскивании (опыливании) растений, высевают различные нектароносные растения – укроп, кориандр, крестоцветные и др.

КОГДА НАДО УБИРАТЬ ПЛОДЫ?

Преждевременный или запоздалый сбор урожая может не только ухудшить внешний вид продукции, но и отрицательно сказаться на вкусовых качествах и лежкости. При установлении сроков съема следует пользоваться различными показа-

высеянные своевременно той же осенью, они весной дают всходы, а при весеннем посеве нестратифицированные семена не всходят.

Продолжительность стратификации у разных плодовых культур различная. Для семян груши, яблони, айвы, абрикоса требуется 80—100 дней, персика — 100—120, вишни, алычи, терносливы, черешни и терна — 120—180 дней. Необходимы достаточная влажность (45—50 %), умеренная температура (плюс 2, плюс 4°) и доступ кислорода.

Применяю и бессубстратный способ стратификации, когда семена замачиваю на трое суток, сливаю воду, помещаю их в двойной полиэтиленовый мешочек и завязываю.

Необходимо строго соблюдать правило: температура в нижней камере холодильника, куда помещаю мешочки с семенами, должна быть плюс 2—3°.

Советую садоводам Приморья и Хабаровского края стратифицировать семена плодовых дома в холодильнике.

В. Шлихт, ученый-агроном.

"ПОЯСОК" ДЛЯ СМОРОДИНЫ, КРЫЖОВНИКА

Проволоку длиной в зависимости от раскидистости куста и диаметром 6 мм пропускают через отверстия деревянных стоек. Затем на одном конце проволоки выгибают несколько петель так, чтобы в них свободно проходил крючок, загнутый на другом ее конце. Зацепив этим крючком петлю, "поясок" охватывает куст.

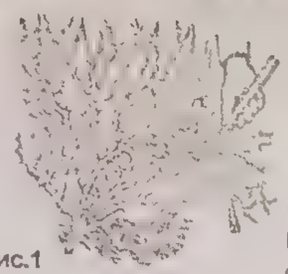


Рис.1

Чтобы "поясок" не расстегивался, надевают металлическую трубочку-замок, который надвигают на конец проволоки, оставшийся свободным, и его закрепляют.

Можно облегчить уход за кустом смородины (крыжовника) и такой временной подставкой-коромыслом. Приподнимите ветви и положите их на подставку (рис. 1).

После сильных снегопадов с кустов смородины и крыжовника стряхивают снежные шапки, уплотняют снег возле кустов. Снег в этом случае служит опорой для веток, которым грозит поломка. Кроме того, целесообразно ставить треножники над кустами, которые будут сдерживать тяжесть снега.

Подставки из мягкой проволоки предохранят ягоды земляники от загрязнения и порчи (рис. 2).

Рис.2

Шпалеры для малины. Малина тоже нуждается в защите от сильных ветров и морозов. Однако многие садоводы не уделяют должного внимания уходу за этой культурой. В результате побеги малины в их садах часто ломаются, подмерзают. Чтобы создать ей благоприятные условия для развития и плодоношения, опытные садоводы выращивают ее на шпалерах и принимают меры для защиты от морозов. Для малины они отводят южную или юго-западную часть сада. Высаживают ее рядами, с расстоянием между ними 1,5 м, а в рядах 70—80 см. Побеги подвязывают к толстой проволоке, натянутой в три яруса на столбы, изготовленные из старых водопроводных труб (можно натянуть на колья). К верхнему ярусу проволоки подвязывают шпагатом побеги, достигающие высоты 1,5—2 метра, к среднему ярусу — побеги низкорастущих сортов малины. Нижний (третий) ярус проволоки используется осенью при подготовке малины к зиме.

Как только подрастут молодые побеги (слабые побеги сразу же вырезают), их отделяют от плодоносящих побегов, т. е. выбирают из кустов и отводят в сторону и в таком положении привязывают к проволоке, которую натягивают вдоль рядов и закрепляют к кольям, вбитым в землю. Этот прием выращивания малины способствует лучшему развитию как молодых, так и плодоносящих побегов (лучше освещаются солнцем) и, кроме того, облегчает уход за ней.

В конце августа или в начале сентября все отплодоносившие побеги вырезают, а однолетние побеги немного пригибают вдоль рядов и привязывают к проволоке (к второму ярусу), что подготавливает их к осеннему, более низкому пригибанию.

Перед наступлением морозов побеги малины пригибают еще ниже, стягивают их в пучки и привязывают к нижнему ярусу проволоки на высоте 40—45 см от почвы. Эту работу удобнее выполнять вдвоем: один пригибает побеги, другой привязывает их к проволоке.

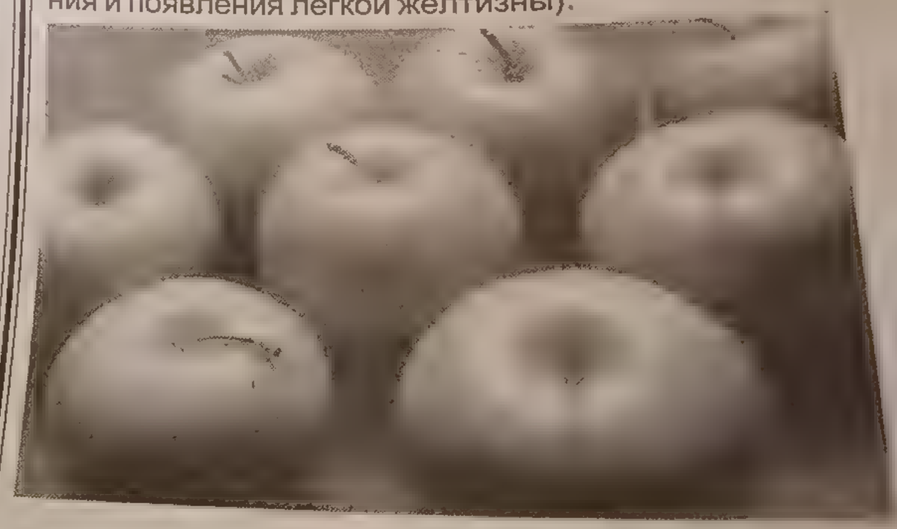
В малоснежную зиму малину обязательно укрывают снегом.

привлечения в сады полезных насекомых (трихограммы, теленомуса и др.) в местах, куда не могут попадать препараты при опрыскивании (опыливании) растений, высевают различные нектароносные растения – укроп, кориандр, крестоцветные и др.

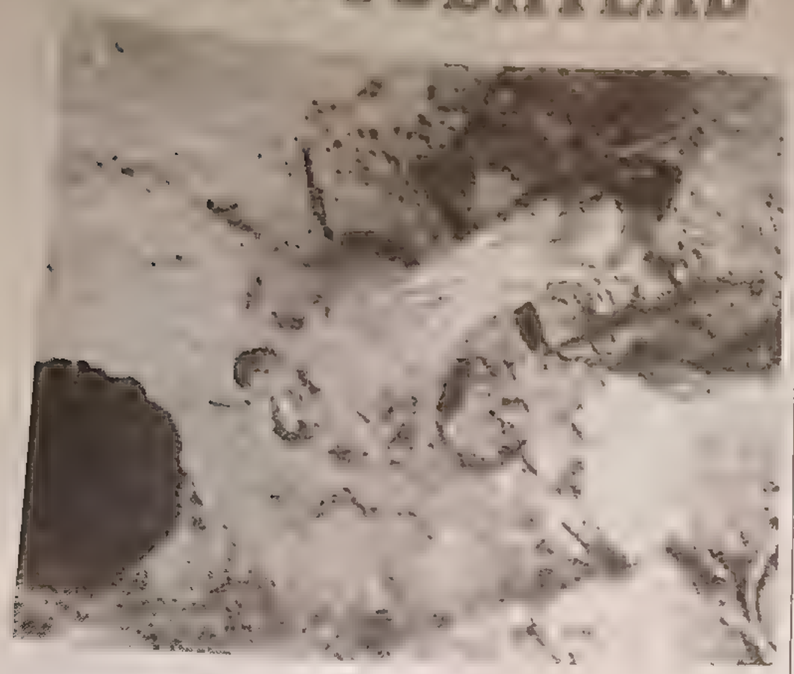
КОГДА НАДО УБИРАТЬ ПЛОДЫ?

Преждевременный или запоздалый сбор урожая может не только ухудшить внешний вид продукции, но и отрицательно сказаться на вкусовых качествах и лежкости. При установлении сроков съема следует пользоваться различными показателями: изменением основной окраски плода, прочностью прикрепления к плодушке, плотностью мякоти, содержанием крахмала, возрастом в днях с момента опадения лепестков, потемнением семян, интенсивностью дыхания, появлением характерных для данного сорта вкуса и аромата, а для некоторых сортов — определенной консистенции мякоти и т. д. По отдельно взятому признаку трудно ориентироваться. Момент уборки урожая будет более точным, если его установить по нескольким показателям.

Яблоки летних и осенних сортов могут находиться на дереве до тех пор, пока не появятся первые признаки опадения здоровых плодов. Яблоки зимних сортов надо снимать задолго до наступления потребительской зрелости. Плоды основных сортов, предназначенных для хранения, лучше убирать в два-три приема. Яблоки сорта Пепин шафранный нужно снимать при бледно-розовой окраске в начале съемной зрелости, Антоновка обыкновенная и Уэлси — в начале побеления, Осеннее полосатое и Мелба— при потемнении семян. Груши большинства сортов нужно закладывать на хранение твердыми (в начале высветления и появления легкой желтизны).



ОСА-ЗАГОТОВИТЕЛЬ



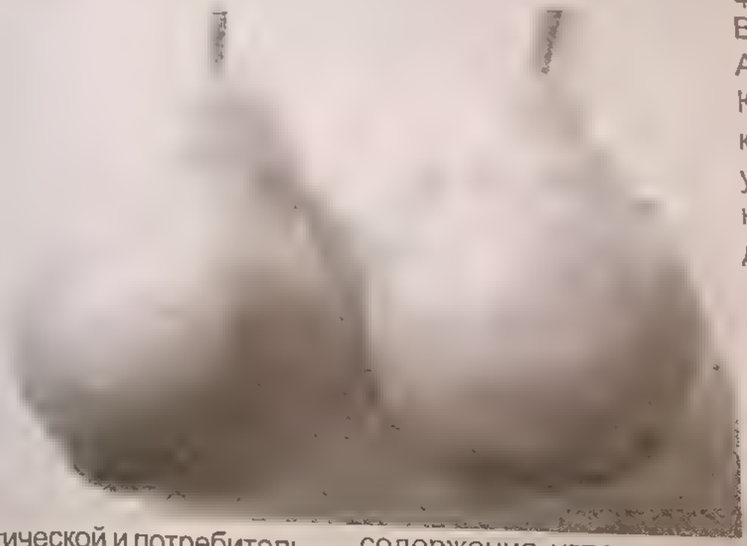
В жаркий полдень, кажется, попряталось все живое, разморенное зноем. Даже мух, любительниц солнца, не видно, затих в траве стрекот кузнечиков, повисли на былинках стрекозы, не в силах сдвинуться с места. И только на песчаном бугорке бегают осы-аммофилы — полутора-двухсантиметровые хлопотуньи с черными грудками и ногами, красным с синим кончиком брюшком. Одна копает норку, другая, оседлав толстую гусеницу, которая раз в 10 больше ее самой, подталкивает добычу к круглому отверстию в земле. Вот оса оставила ношу у входа, нырнула в темноту, через минуту выскочила обратно, взгромоздилась на гусеницу и, пятясь, начала затаскивать ее в подземелье.

Если проникнуть вместе с аммофилой в ее кладовую, по отвесному 5—7-сантиметровому коридору попадем в круглый "зал". На дне его оса, приложив массу усилий, свертывает в бублик свою добычу и откладывает на нее маленькое белое яичко. Потом аммофила выбирается наружу, тщательно заваливает коридор песчинками и так разравнивает грунт, что трудно и предположить, что здесь недавно ки-

У КАЖДОЙ ГРУШИ СВОЙ СРОК

Продолжительность хранения и качество груш в значительной степени зависят от степени их зрелости при съеме с дерева. Плоды, снятые недозрелыми, при хранении в холодильнике не дозревают. Мякоть затвердевает, и при дальнейшей выдержке при повышенной температуре они так и не приобретают характерной для сорта маслянистости, сочности и вкуса. Поэтому снимать их для длительного хранения надо в оптимальные для каждого сорта сроки.

Груша очень отзывчива и на температуру хранения. Так, раннеосенний сорт Лесная Красавица при температуре плюс 3° хранится два месяца, при плюс 1° — три, а при минус 1° — пять месяцев. Оптимальная температура для хранения плодов большинства сортов минус 1 — минус 2° при относительной влажности 85—96 %. Однако плоды сортов Вере Воск, Деканка дю Комис, Вере Рояль при такой температуре затвердевают, с трудом дозревают после хранения и так и не приобретают свойственных им высоких вкусовых качеств. Плоды этих сортов необходимо снимать полностью зрелыми и сразу же помещать в холодильник. Выдержка их при повышенной температуре до закладки в камеру недопустима, так как это резко сократит лежкость и увеличит потери.



У плодов груши значительно разнятся сроки биологической и потребительской зрелости, только у скороплодных и небольшой части раннелетних сортов они почти совпадают. У всех других сортов потребительская зрелость наступает позже биологической. Если у летних сортов эта разница составляет 5—15 дней, то у осенних — несколько недель, а у зимних — даже несколько месяцев. По этой причине дозревать плоды должны в хранилище, там они и приобретут свойственные сорту окраску, аромат, вкус.

ет предельный срок хранения их при критической температуре, после которого они ещё способны размягчаться, будучи помещенными в теплое помещение, но если плоды держать в холодильнике дольше этого срока, то они теряют способность размягчаться и их товарная ценность сильно снижается.

В связи с возможностью длительно хранить груши в Европе за последние годы намечается тенденция к разведению преимущественно летних (Вере Жиффар, Вильяме, Жюль Гюйо) и осенних (Конференция, Вере Воск, Вере Гарди, Бон Луиз Авроншская, Деканка дю Комис) сортов, поскольку большинство зимних уступают им по урожайности и по качеству плодов.

Наиболее прогрессивный способ продления лежкости плодов при минимальных потерях — хранение в регулируемой газовой среде, основанный на повышении содержания углекислого газа и уменьшении кислорода в атмосфере. В герметичных пакетах размером 65х18 см из полиэтиленовой пленки толщиной 0,55—0,65 мм плоды осенних сортов хранятся до 6, а зимних — до 7 месяцев. *Главное условие успешного хранения таким способом — заключить* плоды в пакеты только *после того, как их температура* сравнится с температурой воздуха в хранилище. В противном случае на внутренней стенке пакетов конденсируется влага, что приводит к быстрой порче продукции. Длительное хранение в гер-

взгромоздилась на гусеницу и, начала затаскивать ее в подземелье.

Если проникнуть вместе с аммофилой в ее кладовую, по отвесному 5—7-сантиметровому коридору попадем в круглый "зал". На дне его оса, приложив массу усилий, свертывает в бублик свою добычу и откладывает на нее маленькое белое яичко. Потом аммофила выбирается наружу, тщательно заваливает коридор песчинками и так разравнивает грунт, что трудно и предположить, что здесь недавно кипели земляные работы...

Там, в толще песка, из яичка вылупится личинка аммофилы и начнет поедать гусеницу, припрятанную заботливой мамой. Корм не засохнет, не сгниет, ведь аммофила знает секрет приготовления "живых консервов" для своего потомства. Времени и сил у осы уходит на это немало. Сначала аммофила долго выслеживает добычу — гусениц совок, пядениц, листоверток — где-нибудь в саду, на огороде, в лесу или поле. Прицелившись, она прыгает на жертву и норовит вонзить жало в ее тело. Если это удается с первой попытки, гусеница уже больше не сопротивляется. С каждым новым уколом жала она становится все пассивнее. Наконец оса для порядка слегка помнет ее голову челюстями, и о том, что жертва жива, можно судить лишь по легкой судороге, изредка пробегающей по телу. Вот таким-то кормом и пичкают аммофилы своих "деток".

Если гусеницы попадаются слишком мелкие, оса натаскивает их в "дом" по нескольку штук и складывает в штабель, а яичко пристраивает на самую верхнюю, чтобы личинке потом было удобнее перебираться от первого "блюда" ко второму, третьему, пятому...

Когда весь корм съеден и от него остаются только шкурки и головки, личинка осы сплетает кокон и окукливается в нем. Здесь она благополучно перезимует, а весной, когда солнце прогреет песчаный бугорок, молодая оса прогрызет стенки коконa, пробьется сквозь заваленный песком коридор и выберется на волю. Свет и тепло помогут ей расправить крылья, обрести силу. Цветущие травы дадут ей пищу. Молодая аммофила станет взрослой осой, в ее брюшке созреют яички, и древний инстинкт толкнет ее на рытье нор и поиски корма для потомства.

У плодов груши значительно разнятся сроки биологической и потребительской зрелости, только у скороплодных и небольшой части раннелетних сортов они почти совпадают. У всех других сортов потребительская зрелость наступает позже биологической. Если у летних сортов эта разница составляет 5—15 дней, то у осенних — несколько недель, а у зимних — даже несколько месяцев. По этой причине дозревать плоды должны в хранилище, там они и приобретут свойственные сорту окраску, аромат, вкус.

Хорошие условия для вызревания плодов до степени потребительской зрелости обычно легко создать в простых погребах, подвальных и полуподвальных помещениях при хранении в ящиках и контейнерах. В качестве упаковочных материалов можно использовать бумагу, древесную стружку и торф.

Лучшей лежкостью при низких температурах хранения обладают плоды, убранные в допустимо поздние сроки, что особенно важно для осенних и зимних сортов. Объясняется это тем, что последние этапы созревания плодов на дереве проходят в условиях постепенно снижающейся температуры воздуха. Плоды как бы привыкают к понижению температуры и лучше способны противостоять действию холода при последующем хранении.

Преждевременно снятые плоды поражаются различными физиологическими расстройствами (потемнение мякоти, побурение кожицы, потеря способности размягчаться). Для каждого сорта груши существу-

содержания углекислого газа и уменьшении кислорода в атмосфере. В герметичных пакетах размером 65х18 см из полиэтиленовой пленки толщиной 0,55—0,65 мм плоды осенних сортов хранятся до 6, а зимних — до 7 месяцев. Главное условие успешного хранения таким способом — заключить плоды в пакеты только после того, как их температура сравнится с температурой воздуха в хранилище. В противном случае на внутренней стенке пакетов конденсируется влага, что приводит к быстрой порче продукции. Длительное хранение в герметичных пакетах обусловлено высокой концентрацией углекислого газа, образующегося в процессе дыхания плодов.

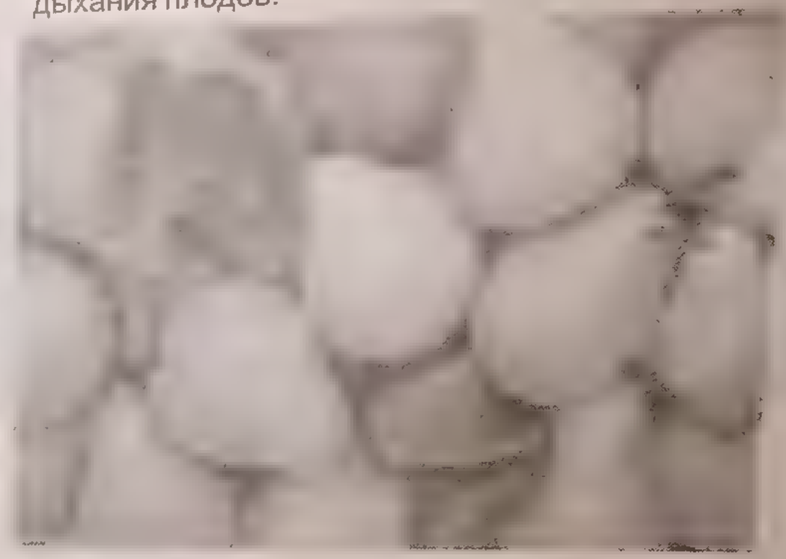
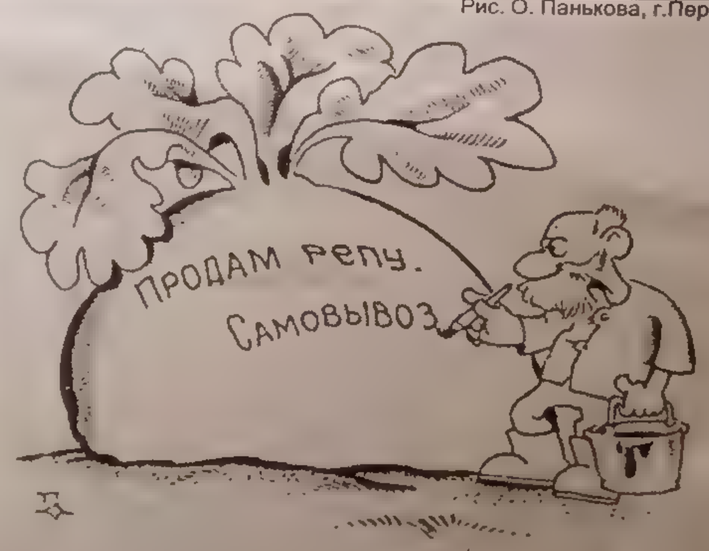


Рис. О. Панькова, г.Пермь

Рис. О. Панькова, г.Пермь

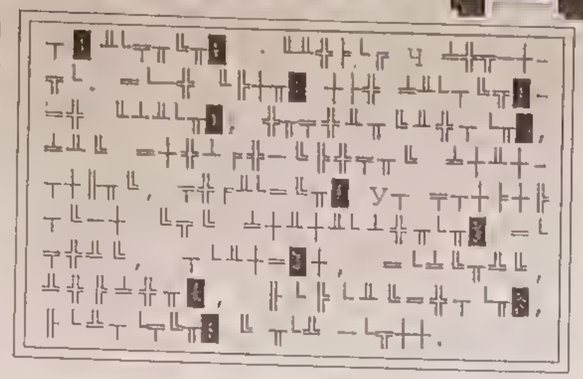


ЦЕХ НА ДОМУ

Приусадебное хозяйство потому и называется хозяйством, что в нем должна происходить в миниатюре своя "промышленная интеграция", когда ни один килограмм мяса, молока, овощей, плодов или ягод не пропадает даром, а поступает "в консервный цех" либо отправляется в "хранилище" для последующей "поставки потребителю". Недостаток знаний и умения правильно хранить и перерабатывать полученную продукцию может свести на нет все усилия по выращиванию урожая. Так, если яблоки сорта Антоновка обыкновенная плотно упаковать в мешок из полиэтиленовой пленки, то через две-три недели их кожица побуреет, они приобретут неприятный запах и вкус.

Плоды и ягоды — живые организмы и при хранении их об этом всегда необходимо помнить. И как живые объекты, они дышат, развиваются, стареют, болеют, умирают.

После полного созревания семян завершается жизнь плода, он стареет. Поэтому, умело замедляя процессы созревания и старения, вы создадите важнейшее условие повышения его лежкости и сохранения высоких пищевых достоинств. Экономное расходование различных органических веществ (сахаров, кислот и др.) на поддержание жизни плода позволяет продлить его хранение. А это значит, что вы сможете длительно потреблять плоды в свежем виде. На лежкость плода влияют очень многие условия. Среди них можно выделить как важнейшие: сорт, агротехнику в саду и режим хранения. Они, безусловно, взаимосвязаны, взаимозависимы, но правильный выбор их опять-таки определяется биологией плода, такими его процессами жизнедеятельности, как дыхание, транспирация (выделение

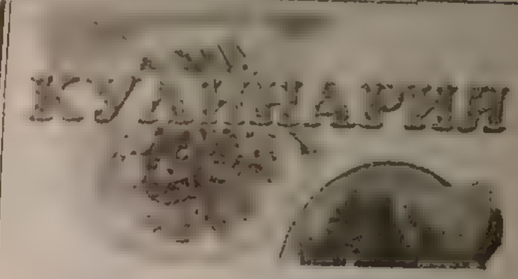


состояние продукции. Поэтому при хранении плодов необходимо создать условия повышенной влажности воздуха. Но слишком высокая влажность может благоприятствовать развитию плесеней и грибов, вызывать некоторые физиологические заболевания. Лучшая относительная влажность воздуха при хранении плодов и ягод — 85—90%. Для наблюдения необходимо приобрести психрометр, с помощью которого можно своевременно уточнять уровень влажности и регулировать его.

Но следует помнить: дыхание плодов и ягод — нормальный жизненный процесс, поэтому чрезмерное торможение его или длительное кислородное голодание могут привести к гниению, развитию плесени и разложению продукта, что иногда бывает при очень плотной упаковке или слишком низких температурах хранения. При подобных условиях хранения возрастает содержание углекислого газа в атмосфере, окружающей продукт, и это вызывает его брожение. Такие плоды и ягоды теряют пищевую ценность и становятся непригодными для потребления в свежем виде.

Итак, дыхание можно представить как медленное, без пламени, сжигание органических веществ, и в первую очередь углеводов, с выделением углекислого газа и воды. Сами плоды и ягоды, находящиеся в хранилище, имеют обычно более высокую температуру, чем окружающая среда, и, если не удалять избыточный углекислый газ и накапливающееся тепло, то будут большие потери веса и ухудшение качества продукции. Вследствие этого срок хранения намного сократится.

Поэтому важно ягоды или плоды после съема быстро поместить в хранилище с низкой температурой и высокой влажностью. Для повышения влажности воздуха в помещении, где намечено хранить урожай, следует полить пол водой, а если допускает материал, то и стены. Для понижения температуры (при отсутствии льда или снега) помещение в ночное время или при похолодании тщательно проветривают. Лучшей температурой для многих сортов считают 0°, а для Антоновки обыкновенной 2—3°. Температуру измеряют двумя спиртовыми



ОВОЩНЫЕ ОЛАДЬИ

0,5 кг кабачков, 1 крупный помидор, 2 яйца, 4 ст. ложки муки, соль, сода — на кончике ножа.

Кабачок и помидор натереть на мелкой терке, добавить яйца, муку, соль, соду и тщательно вымесить.

Вместо помидора можно положить яблоко, морковь или картошку.

КАШИ С ОВОЩАМИ

ПШЕННАЯ

0,5 стакана пшена, 1 маленькая луковица, 1 морковка, 100 г кабачков (тыквы или капусты), 2 стакана воды, соль — по вкусу.

Пшено перебрать и помыть. Овощи и крупу положить слоями, посолить, залить водой. Варить около 30 минут.

ПЕРЛОВАЯ

0,5 стакана перловки, 1 маленькая луковица, 1 морковка, 2 ст. л. заправки.

Крупу перебрать, промыть, всыпать в кипящую воду и дать закипеть, затем воду слить и снова залить крупу 2—3 стаканами кипящей воды и варить до готовности около 20—25 минут. Промыть в холодной воде.

Морковку и лук обжарить, добавить готовую перловку, заправку и немного потушить.

ЗАПРАВКА

4 крупных зеленых помидора нарезать, сложить в миску, посолить, сбрызнуть уксусом и оставить на 2 часа. Затем поставить на огонь до размягчения (когда будет готово — изменится цвет), примерно на 5 минут, добавить 2—3 ст. л. сахарного песка, еще

ет продлить его хранение. А это значит, что вы сможете длительно потреблять плоды в свежем виде. На лежкость плода влияют очень многие условия. Среди них можно выделить как важнейшие: сорт, агротехнику в саду и режим хранения. Они, безусловно, взаимосвязаны, взаимозависимы, но правильный выбор их опять-таки определяется биологией плода, такими его процессами жизнедеятельности, как дыхание, транспирация (выделение влаги) и ферментативные реакции.

ТРАНСПИРАЦИЯ

Плоды и ягоды богаты водой (от 70 до 95% сырого веса). Высокое содержание определяет хорошую консистенцию мякоти, гладкость кожицы и их здоровое состояние. Однако транспирация вызывает иссушение кожицы, ее увядание, пожелтение и отмирание. Правда, это зависит и от степени зрелости плодов и ягод. Зеленые плоды груши в течение 20 дней могут потерять 10-12% веса, а зрелые—лишь 6-7%. Плоды с восковым налетом или плотной толстой кожицей (яблоки, лимоны) более устойчивы к потерям влаги, чем нежные ягоды земляники и малины.

При испарении воды ослабляется тургор клеток и увядают ткани. А увядание усиливает процессы распада содержащихся в клетках органических веществ, увеличивает расход их на дыхание. В результате этого заметно снижается устойчивость плодов к поражению микроорганизмами. Потеря влаги — это потеря веса, которая за время хранения может достигать 10—15%.

Вы немало будете удивлены, когда в конце хранения 100 кг груш при взвешивании вдруг обнаружите лишь 85— 90 кг. Повышает выделение паров из плодов и слишком теплый и сухой воздух в хранилище, сильная вентиляция помещения и плохое

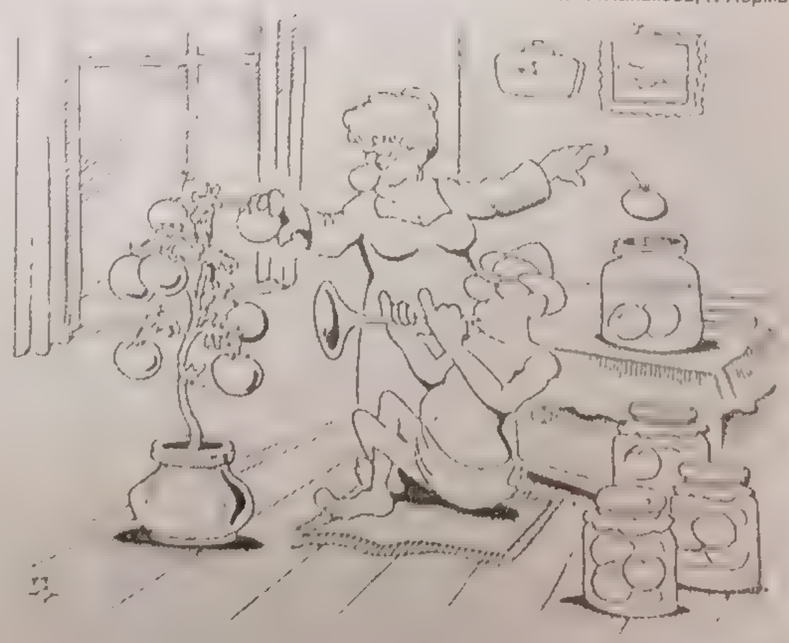
ДЫХАНИЕ

Для поддержания жизнедеятельности плодов и ягод при хранении необходим кислород. Процесс дыхания сопровождается потерями различных питательных веществ. Особенно велики потери сахаров. Так, в процессе хранения содержание сахарозы в яблоках уменьшается на 80—90%, сильно теряются витамины. Интенсивность дыхания (объем или массу углекислого газа, выделяемого за час единицей веса продукции) можно регулировать температурой. Так, 1 кг яблок при 0° выделяет 3—4 мг углекислого газа в час, а при 16° — 20 мг, или в 5 раз больше. Повышение концентрации углекислого газа и понижение содержания кислорода в воздухе также влияют на интенсивность дыхания плодов и ягод. На этом принципе основано хранение их в регулируемой газовой среде.

нилище с низкой температурой и высокой влажностью. Для повышения влажности воздуха в помещении, где намечено хранить урожай, следует полить пол водой, а если допускает материал, то и стены. Для понижения температуры (при отсутствии льда или снега) помещение в ночное время или при похолодании тщательно проветривают. Лучшей температурой для многих сортов считают 0°, а для Антоновки обыкновенной 2—3°. Температуру измеряют двумя спиртовыми термометрами. Один из них подвешивают близко к полу и к месту, где поступает наружный воздух (около двери, окна), другой — в середине помещения.

Нарушение режима хранения влечет за собой нежелательные изменения: плоды приобретают посторонний запах, вкус, у них обычно темнеют кожица и мякоть. И вы в таком случае замечаете, что трудились напрасно. Начинаете думать: "Лучше бы вовремя переработать фрукты, больше было бы пользы". И вы недалеки от истины! Умелое сочетание хранения и переработки необходимо.

Рис. О.Панькова, г. Пермь



мыть в холодной воде.

Морковку и лук обжарить, добавить готовую перловку, заправку и немного потушить.

ЗАПРАВКА

4 крупных зеленых помидора нарезать, сложить в миску, посолить, сбрызнуть уксусом и оставить на 2 часа. Затем поставить на огонь до размягчения (когда будет готово — изменится цвет), примерно на 5 минут, добавить 2—3 ст. л. сахарного песка, еще по вкусу можно добавить уксус, 1 гвоздичку, на кончике ножа — корицу и потушить еще минут 5. Разложить в майонезные банки, плотно закрыть крышкой. Хранить в холодильнике.

Если добавить 1 нарезанную луковицу и 1 натертую морковку, то эту заправку можно использовать в винегретах, рассольниках и т. д.

ТЕФТЕЛИ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ ИЛИ ФАСОЛИ

1 стакан чечевицы, 50 г белого хлеба, 1 луковица, 2 яйца, 1,5 ст. л. муки, 1 долька чеснока, 1/4 стакана молока, 2—3 ст. л. растительного масла, соль, перец — по вкусу.

Отварить замоченную чечевицу. Отвар слить, чечевицу протереть в горячем виде, добавить белый хлеб, замоченный в молоке, мелко нарубленный лук, растительное масло, яйца, перец, растертый с солью чеснок. Массу тщательно вымешать, разделить на небольшие шарики, обвалять в муке и обжарить на растительном масле.

РОКАРИЙ

— это не просто уголок сада, выделенный под цветы, это часть природы, где на весьма ограниченной площади встречаются все элементы ландшафта. Каменная глыба здесь становится скалой, малейшая струйка воды — ручьем или рекой. А между ними — место для небольших растений. Создание рокария напоминает сборку уменьшенной модели и требует воображения ребенка и точности архитектора, выполняющего свой макет. Небольшие масштабы рокария дают полную свободу для творчества.

Вы располагаете по своему вкусу камни, затем сажаете между ними яркие цветы и создаете небольшой пейзаж, от которого ваш участок преображается.

Сначала устанавливаете камни в соответствии с планом. Задача упрощается, если на участке есть склон или пригорок. Если же участок ровный, надо создать из камней искусственную (альпийскую) горку, оставляя между ними щели, проходы и участки свободной земли. Затем можно приступать к посадке растений.

МОЗАИКА ИЗ ЦВЕТОВ

Для рокария годится множество альпийских растений, приспособленных к различным условиям и требующих разного ухода. Создать миниатюрный пейзаж на любой вкус в вашей власти: в щель между камнями на солнечном месте можно посадить любое растение со стелющимся стеблем; кусочек легкой земли под карликовым кленом — и у вас есть затененный уголок.

Какие же растения годятся для рокария?

Герань голубая — один из многочисленных видов герани родом с Кавказа, ценится за яркие цветки, по высоте не превышает 20 см. Прекрасно приживается в рокарии. Это легкая для выращивания культура. Для нее требуется затененный участок и почва, не задерживающая воды. Вы можете выбрать и любой другой вид герани.

Японская примула цветет весной. Любимое ее место — около воды. Многочисленные разновидности примулы дают гамму цветов от белого до пурпурно-фиолетового. Прекрасно смотрится рядом с листьями ириса. Располагается в нижней части рокария.

НЕСКОЛЬКО ПРАКТИЧЕСКИХ СОВЕТОВ

Рокарий можно устроить в любом уголке сада. Склон должен быть ориентирован на юг или юго-восток, поскольку большинство альпийских растений любят яркое солнце. Однако для рокария вовсе не обязателен холм или горка. Рокарий располагают и на ровной поверхности, необходимо лишь сложить из небольших камней подножие — оно основа для искусственной горки и обеспечивает хороший сток воды, что очень важно, поскольку в большинстве случаев альпийские растения не приживаются из-за плохого дренажа. Почва должна быть легкой, с добавлением торфа, удобренной земли из сада и песка.

Большое внимание уделите расположению и форме камней. Бесформенные глыбы предпочтительнее гладких округлых валунов. Камни располагайте таким образом, чтобы более низкая их часть спускалась к подножию рокария, некоторые можно частично вкопать в землю. Так получается подобие горного пейзажа. Транспортировка и установка камней — достаточно трудоемкое дело. Доска-рычаг и доски, положенные на круглые бревна, значительно упростят его.

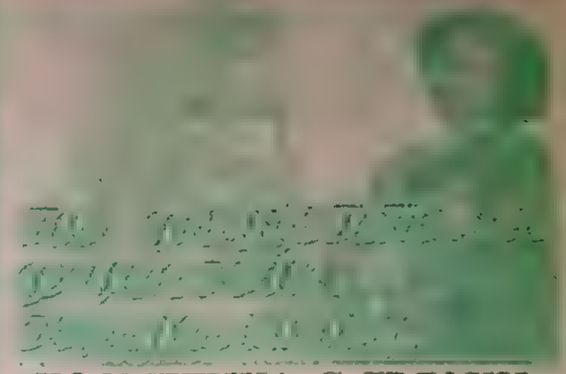
Вовсе не обязательно покрывать всю поверхность рокария камнями. Наоборот, его прелесть в чередовании камней, расселин и миниатюрных цветущих лужаек. Наш совет — не нагромождайте много камней, максимально упростите план вашего рокария, а главное — обеспечьте удобный доступ во все его уголки.

Если вы уже установили камни, приступайте к посадке:

прежде всего — деревья, создающие затененные участки, затем — стелющиеся растения, закрывающие камни, и в заключение — наиболее прихотливые.

ЗИМОВНИК

Вот еще один шедевр осенней при-



КОСМЕТИКА С ГРЯДКИ

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

Маски из настоя свежих ягод и листьев смягчают кожу лица.

Маска из ягод и листьев черной смородины оказывает и некоторый отбеливающий эффект при пигментных пятнах, веснушках, а также усиливает обменные процессы в коже, которые снижаются с возрастом.

Для приготовления настоя требуется 5—10 граммов листьев на 200 граммов воды. В готовый настой добавляют 1 столовую ложку сока ягод.

Смочив марлевую салфетку (в 2—3 слоя), наложите ее на лицо на 20 минут, оставив отверстия для глаз, носа и рта.

Сняв маску, ополосните лицо теплой водой. При сухой коже после умывания обязательно нанесите какой-либо питательный крем. Курс —15—20 масок по два раза в неделю.

Для масок можно использовать мякоть нескольких ягод клубники, земляники. Ее наносят на чистое лицо на 15—20 минут, затем смывают.

ОГУРЦЫ, КАБАЧКИ, АРБУЗЫ

Чтобы приготовить маску, размягчите мякоть огурца, кабачка или арбуза и, нанеся ее на марлю, приложите к лицу на 15—20 минут. Такая маска стимулирует обменные процессы в коже.

МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Измельченные листья свежей капусты отварите в молоке до состояния каши. Наносится на лицо и шею на 20 минут.

Листья кочанного салата мелко режут, растирают и смешивают с растительным маслом и ложечкой лимонного сока

В чайной чашке свежего некипяче-

вкус в вашей власти: в щель между камнями на солнечном месте можно посадить любое растение со стелющимся стеблем; кусочек легкой земли под карликовым кленом — и у вас есть затененный уголок.

Какие же растения годятся для рокария?

Японская примула цветет весной. Любимое ее место — около воды. Многочисленные разновидности примулы дают гамму цветов от белого до пурпурно-фиолетового. Прекрасно смотрится рядом с листьями ириса. Располагается в нижней части рокария.

мально упростите план вашего рокария, а главное — обеспечьте удобный доступ во все его уголки.

Если вы уже установили камни, приступайте к посадке:

прежде всего — деревья, создающие затененные участки, затем — стелющиеся растения, закрывающие камни, и в заключение — наиболее прихотливые.

ее на марлю, приложите к лицу на 15—20 минут. Такая маска стимулирует обменные процессы в коже.

МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Измельченные листья свежей капусты отварите в молоке до состояния кашицы. Наносится на лицо и шею на 20 минут.

Листья кочанного салата мелко режут, растирают и смешивают с растительным маслом и ложечкой лимонного сока.

В чайной чашке свежего некипяченого молока подержите полчаса несколько ломтиков огурца, отцедите молоко и употребляйте его для протирания сухой кожи.

МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Большую сочную морковку натрите на терке. Если очень сочная, смешайте мякоть с небольшим количеством талька. Готовую кашицу нанесите на лицо. Рекомендуется при жирной, покрытой угрями, увядающей бледной коже.

Помидорную мякоть, дольки нанесите на лицо. Рекомендуется при жирной коже землистого цвета с крупными порами.

Раздавите несколько белых и несколько красных смородин, смешайте сок с 1 ложкой картофельной муки, кашицу нанесите на лицо. Хорошо сужает поры.

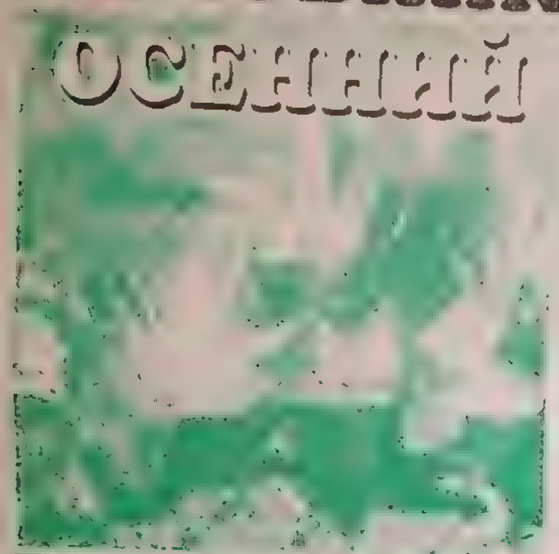
Вечером протирайте лицо ватным тампоном, смоченным в капустном соке.

Провернуть в мясорубке капустные листья, смешать кашицу со взбитым белком. Нанести на лицо и шею на 25—30 минут.

Возьмите 2—3 виноградины надкусите кожицу и протрите лицо и шею соком. Через 15—20 минут смыть.

Очистить средней величины яблоко, нарезать кубиками и сварить в небольшом количестве молока до образования густой кашицы. Еще теплую кашицу нанесите на лицо и через 20 минут смойте холодной водой.

ЗИМОВНИК ОСЕННИЙ



Вот еще один шедевр осенней природы, одинокое растение, приковывающее глаз оригинальностью форм и нежностью красок,— зимовник осенний, Colchicum autumnale. Из бурого, скрытого в земле клубня, напоминающего луковицу, выходит прямая, тонкая трубочка белого цвета, снабженная при основании небольшим белым влагалищем; к верхушке эта трубка принимает розовый оттенок и затем переходит в шесть продолговатых, остроконечных листиков нежно-розового цвета с различными оттенками. Чаша, составленная этими шестью листиками, немного раскрыта, и из нее выглядывают шесть тычинок с пыльниками, как будто обсыпанными золотой пылью, и три фиолетовых столбика. Не правда ли, какое оригинальное растение! Перед вами прелестный нежно-розовый цветок, воткнутый своей длинной трубочкой в землю, без признака листьев и вообще зелени. Увядая, цветок принимает красивый фиолетовый цвет. Плоды зимовника созревают только весной следующего года; тогда только появляется пучок широколанцетных, ярко-зеленых листьев, которые обхватывают плод — вначале зеленое, потом бурое яичко.

АНЕКДОТЫ

- Алло! Это общество защиты животных?
- Да. И кто ж тебя, козел, обидел?

***

- Официант, отбивная очень жесткая, - говорит клиент.
- Тогда я заменю отбивную на бифштекс.
- Но я уже ее начал...
- Ничего, бифштекс тоже начат!

Пошли трое приятелей-алкашей зимой охотиться на медведя. Нашли берлогу, стали около нее орать, палками туда тыкать – никакой реакции.

Один и говорит – давайте, мол, я туда полезу, а вы меня за ноги будете держать. Я если увижу медведя, застрелю его, а вы потом меня вытащите. На этом и порешили. Залез он, вытащили его через некоторое время...

Один приятель – другому:

- Слышь, ты не помнишь, он у нас с головой был?
- Нет. Если бы был с головой, он бы туда не полез.

***

- Это правда, что женщины живут дольше мужчин?
- Не все. Только вдовы.

***

"Ас-са! Ас-са!" – пляшет грузин, темпераментно взмахивая руками перед грудью.

Над головой у него вьется оса и, передразнивая его движения, не менее темпераментно с акцентом орет: "Грузын! Гру-зын!"

Учредитель - ЗАО "Афродита".
Гл. редактор Р.Ф. Кагиров.
Выпускающий редактор Т. Е. Малинина.
Компьютерная верстка и дизайн
Е. Шутова

Отпечатана в Сарапульской типографии
Цена свободная. Тираж 25000 экз.
Номер подписан в печать 14.08.2000 г.
Заказ № 4113
Газета зарегистрирована в Комитете по печати РФ, г. Москва. Рег.№ ПИ 77-1355

Адрес редакции: г. Ижевск,
ул. Красноармейская, 127,
Дом быта, 5-й этаж.
Адрес для писем: 426028, г.Ижевск, а/я 1530.
Тел. редакции: 51-24-58.

E-mail: postmaster@sgazeta.udm.ru
Приложение к "Субботней газете".
В номере использованы материалы изданий "Субботняя газета", "Москвичка", "Мир садовода".

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
"ЛИТЕРАТУРА"

Копилка садовода

№ 13
октябрь
2000 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ К "СУББОТНЕЙ ГАЗЕТЕ"

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

ПОДЗИМНИЙ ПОСЕВ И ПОСАДКА — стр. 2

УБОРКА И СОХРАНЕНИЕ ПОМИДОРОВ — стр. 3

УБОРКА И СОХРАНЕНИЕ ПОМИДОРОВ стр. 3

РАБОТ НЕ МЕНЬШЕ, ЧЕМ ВЕСНОЙ стр. 4

ЦАРЬ-ЯБЛОКИ стр. 5

ЖЕЛТО-ЗЕЛЕНЫЕ ОВОЩИ НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ стр. 6-7

ГЛАДИОЛУСЫ ПОД ЗИМУ стр. 8

ГРЯЗНИК

Поздняя осень не обходится без ненастья. Потому октябрь и прозвище получил - грязник. Набрякший из дождей проселок, водостоины на лугах и лесных тропах, опустели бочаги и болота все это в характере серединного месяца осени. Время к предзимовью движется. "Октябрь землю покроет, где листком, где снежком".

2 октября - Заступник пчел. Пасечники ставят ульи в омшаник. Кто поюжнее живет, откладывает это дело до 10 октября. Огородники срубают кочаны поздних сортов капусты, не дожидаясь серьезных холодов. Замерзшие кочаны потеряют хозяйственную ценность, сделаются непригодными для длительного хранения. У капусты, предназначенной к квашению, на кочанах оставляют маленькие кочерыги (2 — 3 см). Для зимнего хранения кочерыги должны быть длиннее (5-7 см), да и "раздевают" капусту меньше, сохраняя два-три кроющих листа. Они защитят кочаны от загрязнения и разного рода повреждений.

А вот и рубежная дата — Покров (14 октября). "На покров натопи хату без дров". "Не утеплишь жилье — в холода намаешься". Бывает, что в этот день выпадает заправский снег. "До обеда осень, а после обеда — зима". Внезапное похолодание сразу изменит облик осени. Мелкий снежок запорошит опавшую ветошь листвы, как бы пригладит ее и, само собой, погасит краски. Крепкие утренники наведут цепкий ледок на лужицы, подберут сырость. Свежие ветры подгонят всклокоченную облачность, застилающую стылое небо, выхолодят почву. Солнышко ежели и выглянет, то весьма вкрадчиво и несмело. А тепла от него и подавно нет.

Из-за мокрой погоды заметна прибыль воды в реках. Даже мелкие речки вздулись не хуже, чем в половодье, заливая мостки-кладки. Шелестят на ветру рогозы и осоки, порядком выцветшие, загрубелые, с кремнеземом на листьях. В кущах таятся осторожные утки. Когда выводок взлетает, на минуту за берегом [illegible] все удаляющаяся "веревка". Так, [illegible] в затылок и скроются они в мглистом [illegible] воздухе. Не улетят перна[illegible] до настоящего ледостава, [illegible] дальше, как через ме-

ПОДЕЛИМСЯ ОПЫТОМ

ПОДЗИМНИЙ ПОСЕВ И ПОСАДКА

На участке, где намечают подзимний посев рассадника, столовых корнеплодов и зеленных овощных культур, с осени вносят органические удобрения (разные компосты, в том числе торфяные по полведра на 1 м²), известь, золу (до полведра на 1 м²). Вносят также часть фосфорно-калийных удобрений. Осеннюю перекопку в этом случае проводят на 22—24 см.

Под зиму сажают выборок репчатого лука на зеленый лист и сеют морковь, салат, шпинат, укроп и ряд других овощных культур. Практическое значение подзимние посевы и посадки приобретают в связи с возможностью укрытия их весной синтетической пленкой для получения сверхраннего урожая. Для подзимнего посева выбирают высокоплодородные, выровненные по рельефу, хорошо дренированные, теплые (защищенные от северных ветров), быстро просыхающие весной участки.

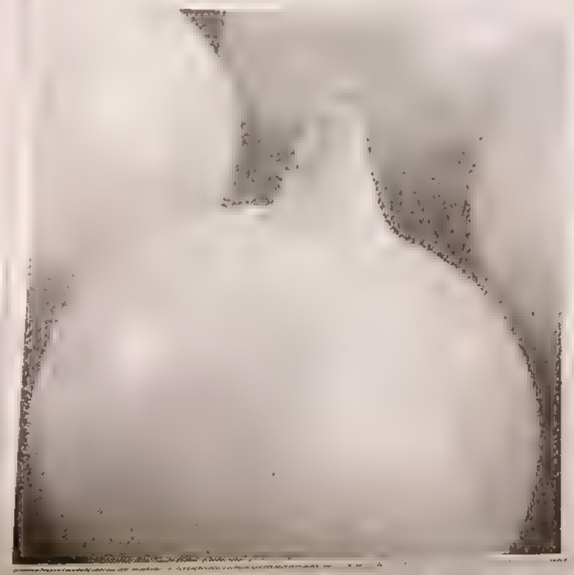
Перекопку с внесением удобрений и поделку гряд или широких гребней выполняют в хорошую погоду в начале октября. Посев зеленных и других мелкосемянных овощных культур проводят, когда температура почвы снизится до 2—3 °С. В центральных районах Нечерноземной зоны такой период наступает обычно во второй половине октября — первой декаде ноября. При более раннем посеве семена могут прорасти, тогда всходы с наступлением морозов погибнут. Лучшие результаты дает подзимний посев дражированными семенами. На небольших участках можно сеять под зиму в мерзлую почву (на заранее подготовленных грядках), присыпая семена сверху сухой почвой, торфом, перегноем.

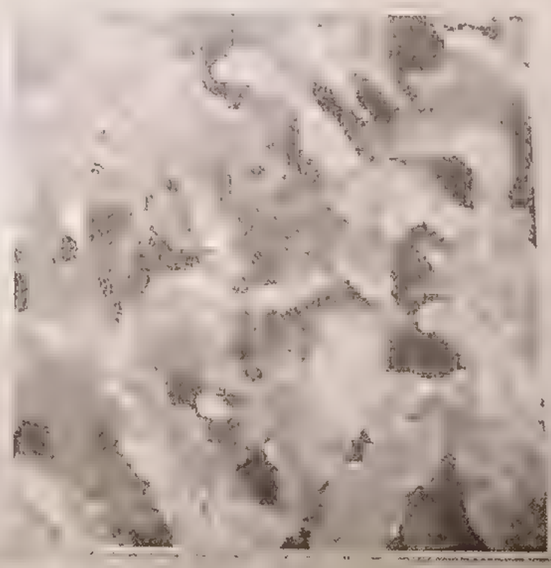
Для подзимнего посева применяют следующие сорта: моркови — Московская зимняя А-515, Нантская 4, Несравненная, свеклы — Подзимняя А-474; редиса — Розово-красный с белым кончиком, Рубин; салата кочанного — Берлинский желтый, Крупнокочанный; лука репчатого (посевом семян и мелкого севка на репку); малогнездных сортов — Стригуновский (на севок), Мячковский и Даниловский 201 (лук-севок и на репку), многозачатковых или многогнездных сортов — Бессоновский, Спасский улучшенный, Арзамасский и др.; пастернака — Круглый, Студент и Лучший из всех.

При подзимнем посеве норму высева повышают по сравнению с весенней в полтора раза, а дражированных семян— в 1,2—1,3 раза. Глубина заделки семян на легких почвах на 0,5 см больше, чем при весеннем севе, за счет мульчирования. При благоприятной погоде семена быстрее всходят и дают урожай на 10—15 дней раньше, чем при посеве весной.

Шпинат можно сеять и 10—20 августа. Он зимует с хорошо развитой розеткой листьев и весной раньше всех бывает готов к уборке. Подзимнюю посадку лука (выборка и репки) на зеленый лист и чеснока выполняют на 10—15 дней раньше подзимних посевов зеленных овощей и столовых корнеплодов или за две недели до устойчивого похолодания, чтобы они успели дать корни. Лук сажают, как правило, полумостовым способом (6—9 кг выборка на 1 м²). Луковицы присыпают почвой, торфом, перегноем на 2—3 см а при наступлении заморозков дополнительно укрывают перегноем, торфом 50 %-ной влажности или почвой слоем 6—8 см.

При раннем укрытии, особенно навозом, лук может выпревать из-за чего увеличивается количество недогона весной. Мелкий севок сажают в бороздки, расположенные в 20-30 см друг от друга, с расстоянием между луковицами 2-3 см. Весной при необходимости лук выдергивают через одно растение (прореживают) на зеленый лист, а остальные растения оставляют на репку.





ХРАНЕНИЕ ОВОЩЕЙ

С момента закладки овощей на хранение они становятся главной заботой овощевода. Нужно

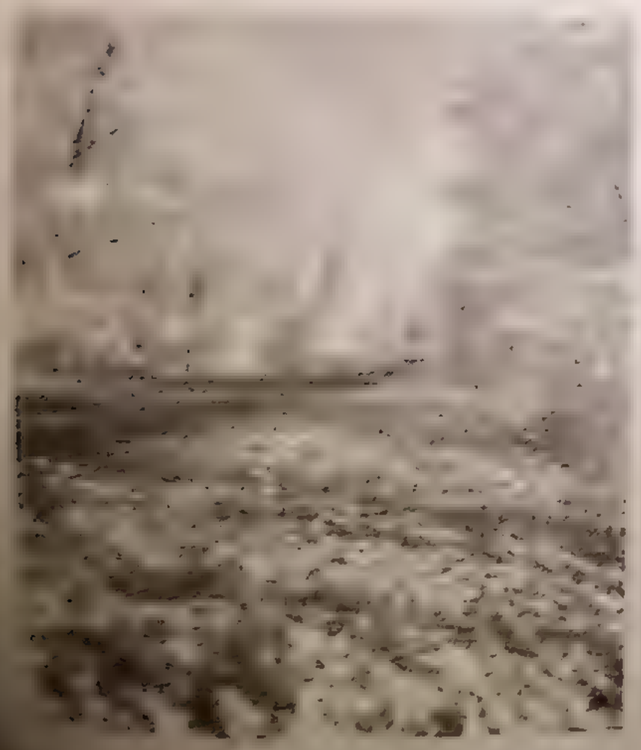
вают, пропуская воздух через люки, двери, вентиляционные трубы, приточно-вытяжные трубы.

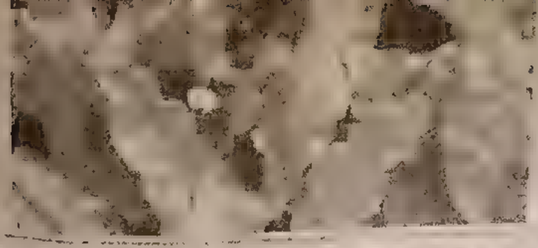
После подсыхания глиняной *оболочки* корнеплоды укладывают в ящики или корзины на 20—30 кг. Установлено, что при повышенном содержании углекис-

...-кладки. Шелестят на ветру ... и осоки, порядком выцветшие, ...трубелые, с кремнеземом на листьях. В кущах таятся осторожные утки. Когда выводок взлетает, на минуту за берегом повисает все удаляющаяся "веревка". Так, затылок в затылок и скроются они в мглистом вечернем воздухе. Не улетят пернатые гнездари до настоящего ледостава, а он настанет не раньше, как через месяц.

Поплыли снеговые облака. Теперь зачастит гостья предзимья — пороша, а за ней вдогонку обмочливый дождь. Этими днями и закончится листопад, так сказать, в основном оставя напоследок разного рода частности. Как легко убедиться, еще и после Покрова остается немало тополей при листве, и осыпаются листья на снег. Получается серебро и золото — снег и свежий лист. Душисто пахнет сроненная листва.

20 октября предсказывали: если этот день снежком покроется, то 22 ноября зима "встанет на ноги". Много в народе сложено примет о погоде предзимья. Считается, что к заморозку ненастье проясняется, облака белеют, а месяц кажется "крутым". О снеге сказано так: "Первый снег упадет на мокрую землю — останется, на сухую - скоро сойдет". Первый снег с бураном — зима еще не стала. Уверяли будто "от первого снега до санного пути шесть недель сроку". Если осенью снега нанесет рано, то и весна будет ранняя.





ХРАНЕНИЕ ОВОЩЕЙ

С момента закладки овощей на хранение они становятся главной заботой овощевода. Нужно внимательно и постоянно следить за режимом хранения, чтобы вовремя ликвидировать очаги заболевания, предупредить потери. Овощевод-любитель, заложивший на хранение хорошо вызревшие здоровые, без механических повреждений овощи, может сохранить их качество при выдерживании оптимальной температуры и влажности воздуха, указанных в таблице.

ОПТИМАЛЬНЫЕ ТЕМПЕРАТУРЫ И ВЛАЖНОСТЬ ВОЗДУХА ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ОВОЩЕЙ

Культура	t,°C в хранилище	Отн. влажность воздуха, %
Корнеплоды	0 1	90—95
Капуста		
[illegible]	-1,1	92—98
[illegible]	0, 1,5	85—95
Лук-[illegible] при холод хранении	-1,-3	60—80
Лук-севок при теплом хранении	18, 25	50—70
Лук-репка и чеснок	-1, -3	70—80

Температуру и влажность воздуха регулируют вентиляцией. При необходимости повысить относительную влажность воздуха в хранилище разбрызгивают воду, развешивают увлажненные маты, рогожные кули. Для удаления излишка влаги из воздуха вдоль закромов расставляют сосуды (ящики) с негашеной известью. При наступлении оттепелей и весной, когда наружный воздух согревается, вентилирование хранилищ (в том числе и активное) проводят ночью. При хранении овощей и картофеля в погребах, буртах, ямах, подпольях нужный режим поддерживают, пропуская воздух через люки, двери, вентиляционные трубы, приточно-вытяжные трубы.

ЕСЛИ ОБЪЕМЫ МАЛЫ...

Для малых объемов овощей при отсутствии капитальных хранилищ существуют некоторые особенности хранения. Для хранения капусты выбирают плотные неповрежденные кочаны с тремя-четырьмя зелеными кроющими, неплотно прилегающими листьями лежких сортов (Амагер, Зимовка, Белорусская, Подарок и др.).

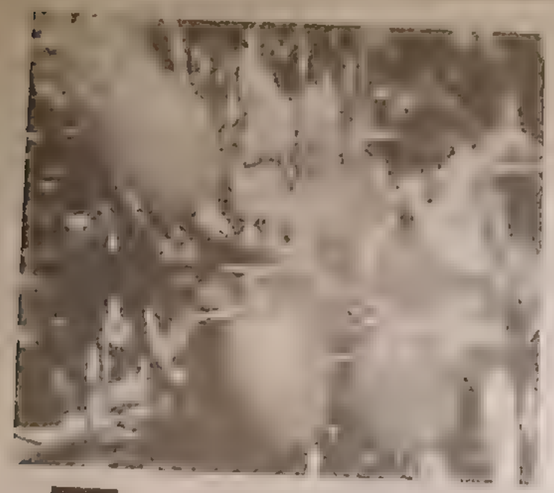
Быстрое охлаждение кочанов при температуре -1...1°С, относительной влажности 92—98% и хорошем воздухообмене способствует хорошему их хранению в подвале в ящиках, на стеллажах, на полках. Раскладывают кочаны в два-три ряда в шахматном порядке, кочерыгами вверх.

Морковь, пересыпанную песком, хранят в ящиках на 20—30 кг. Морковь и петрушку, переслаивая песком (свежим, средней увлажненности), укладывают в пирамидки-штабеля. В этом случае на грунтовый пол насыпают песок слоем 2—2,5 см, затем укладывают корнеплоды так, чтобы они не касались друг друга, и засыпают слоем песка толщиной 1—1,5 см. Корнеплоды располагают головками наружу. Высота пирамидки-штабеля — 0,6—0,8 м, ширина у основания — 1 м, длина — произвольная. Один раз использованный песок на второй год для этих целей не применяют. Если нет песка, берут опилки или мелкую стружку влажностью 15—20% слоем 1,5—3 см.

Можно хранить морковь в глиняной оболочке. Для этого глину размешивают в воде до состояния сметаны и погружают в нее на 2—4 мин морковь. После подсыхания глиняной оболочки корнеплоды укладывают в ящики или корзины на 20—30 кг. Установлено, что при повышенном содержании углекислого газа развитие основной болезни моркови — склеротинии — уменьшается. Поэтому ящики для хранения моркови делают более или менее плотными и обязательно с крышками.

Свеклу, брюкву, репу, редьку, как правило, хранят навалом в закромах или ящиках, хотя в песке они хранятся лучше и дольше. Хорошо хранятся корнеплоды моркови сортов Московская зимняя А-515, Шантенэ 2461, Несравненная, Лосиноостровская 13; свеклы сортов Бордо 237 и Несравненная А-463; редьки сортов Зимняя круглая черная и Зимняя круглая белая.

Лук и чеснок на продовольственные цели лучше хранить в сухом и теплом помещении в ящиках или корзинах на 20 кг при температуре 18—25 °С. В этом случае они портятся меньше, чем при холодном хранении, хотя и несколько усыхают. Лучше других хранятся сорта многозачаткового острого лука Спасский улучшенный, Бессоновский, Арзамасский, Ростовский и малогнездный сорт Стригуновский. Из полуострых хорошо хранится лук сорта Даниловский 301.



УБОРКА И СОХРАНЕНИЕ ПОМИДОРОВ

При хорошей погоде огурец, помидор, кабачок убирают до середины, а иногда и до конца сентября. Важно не упустить сроков окончательной уборки помидора. Если кусты не поражены фитофторозом, плоды нужно снять, пока температура ночью не опускается ниже 5 °С, так как оставшиеся на кустах при более низкой температуре во время дозаривания быстро загнивают. Плоды, снятые со здоровых растений, сортируют в зависимости от назначения: для дозаривания и использования в свежем виде, цельноплодного консервирования, приготовления сока, на засолку и т. д.

Из плодов с механическими повреждениями и незрелых варят томатное пюре. Отобранные для дозаривания плоды укладывают на полки, этажерки, подоконники, в ящики (не более чем в два-три слоя). Быстрее всего краснеют помидоры в .проветриваемом помещении при 20—25 °С. Чтобы ускорить созревание, вместе с зелеными плодами в ящики можно положить несколько красных. Если хотят, чтобы плоды созревали постепенно, а срок их потребления продлился, ящик держат в помещении, где температура не выше 15 °С, а покрасневшие экземпляры выбирают ежедневно.

Для сохранения плодов свежими в течение двух-двух с половиной месяцев и более отбирают зеленые, хорошо сформировавшиеся, абсолютно здоровые экземпляры, укладывают их плодоножкой вверх в небольшие ящики на 5—6 кг с решетчатыми крышками. Между плодами и на дно ящика насыпают мелкую древесную стружку лиственных пород деревьев или сухой торф слоем не более 1,5 см. Лучшая температура в этом случае 12 °С.

Повышенной лежкостью отличаются плоды сортов Грунтовый Грибовский 1180, Карлик 1185, Алматьева 905а, Перемога, но лучше всего дозревают и сохраняются плоды сорта До-Барао. Зная эту особенность, многие овощеводы-любители с наступлением ночных похолоданий хорошо облиственные, здоровые растения с массои завязавшихся, а иногда и полностью не сформировавшихся плодов осторожно выкапывают и подвешивают корнями вверх в сухом подвале или другом помещении при температуре 10—12 °С. Прием позволяет продлить срок использования свежих помидоров до Нового года. При этом краснеют плоды размером и с грецкий орех. Они очень хороши консервированные.

ПРЯНОСТИ

Надо помнить, что пряностями соленья не испортишь. Особенно такими, как укроп, чеснок, хрен, эстрагон, базилик, чабер, сельдерей. Эти пряные травы повышают не только вкусовую, но и пищевую ценность солений. Кроме того, пряности значительно увеличивают сроки [illegible] солений. Той же цели служат вишневые и смородиновые ли[illegible] можно применять при за[illegible] и со[illegible] черный перец. Надо [illegible] что хрен съедает [illegible] или закладке хрена

укропа, по 8 смородиновых и вишневых листьев, 2—3 дубовых, 1 лист хрена, 1 стебель эстрагона или 2 стебля базилика, да щепотки две красного перца (при 6—8 %-ном рассоле берут 60—80 г соли на 1 литр воды). Вот тогда будет вкусно.

Что касается пряностей при квашении капусты, то тут можно использовать только тмин: 2—3 столовые ложки на 1 ведро. В мочениях пряности используются обычно гармоничными, близкими по аромату парами: *эстрагон и базилик, корица и гвоздика или анис и корица. При этом пряности кипятятся вместе с солено-сладким рассолом.*

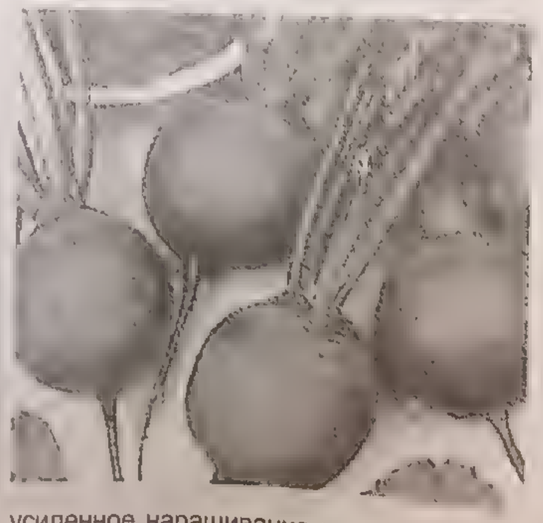
Итак, секрет хороших солений по крайней мере наполовину зависит от пря-

УРОДИЛСЯ УРОЖАЙ НА СЛАВУ

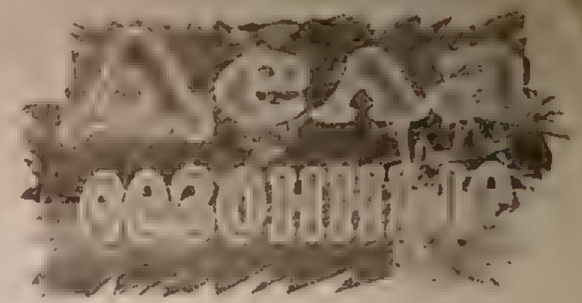
Одновременно с окончательной уборкой теплолюбивых культур заканчивают консервирование и маринование овощей. Маринованные молодые завязи кабачков и патиссонов по вкусу не уступают консервированным огурцам. В конце сентября сушат на зиму смесь из моркови и белых корней (петрушки, сельдерея, пастернака).

Из холодостойких культур первым убирают лук. Сроки уборки корнеплодов зависят от погоды. Свеклу, репу, редьку, у которых большая часть корнеплодов находится над поверхностью почвы и при осенних заморозках может пострадать, убирают с половины сентября. Следом убирают петрушку и сельдерей. Сроки уборки как столовых корнеплодов, так и капусты зависят от состояния растений, сортовых особенностей, цели выращивания. В центральных районах Нечерноземной зоны морковь, сельдерей, а также не оставляемые под зиму петрушку и пастернак начинают убирать с 15 сентября.

В теплые сентябрьские дни (особенно в первой половине—середине месяца) идет



усиленное наращивание урожая поздних овощей. Обычно морковь начинают убирать первой, а затем столовую свеклу, что не всегда оправданно. Столовая свекла больше страдает от первых заморозков, чем другие *корнеплоды, не оставляемые на длительное хранение.* Следовательно, свеклу нужно убирать первой или одновременно с морковью. В это же время убирают семенной картофель, и



пользуют на засолку, квашение, сушку, консервирование, изготовление сока. Выбракованную морковь при соответствующей подготовке скармливают птице.

Чтобы продлить потребление свежей зелени сельдерея, петрушки, часть их корней выкапывают вместе с зеленью и прикалывают в грунт или на стеллажи в пристенных теплицах (слой почвы 15—17 см). Оптимальная температура при таком "консервировании" зелени 2—5 °С.

Можно часть растений петрушки и пастернака (для весенней реализации) оставить зимовать в грунте. Петрушка лучше зимует, если гряда расположена на относительно высоком по рельефу месте. С наступлением холодной погоды листья у растений петрушки и пастернака обрезают, рыхлят вокруг растений почву и засыпают ею, или сухим торфом, или опилками сверху и с боков гряды с корнеплодами на 8—10 см. Полезно до сильных морозов укрыть гряды с сельдереем снегом, так как эта культура, оставленная на зиму в грунте, вымерзает.

Белокочанную и краснокочанную капусту, предназначенную на хранение и переработку, обычно убирают в конце сентября—первой половине октября. Однако в конце сентября отдельные кочаны начинают растрескиваться из-за большого перепада влажности, температуры и перезревания, хотя срок уборки еще не наступил. Как не допустить массового растрескивания кочанов?

Обычно поступают так. У всех растений с крупными, плотными кочанами надрывают корни: розетку кочана захватывают снизу у корня обеими руками и поворачивают *несколько раз в одну сторону или прижимают к* почве. Можно изготовить простейший захват, похожий на приспособление, при помощи которого вытаскивают из кипящей воды стеклянные банки при консервировании. Пр[illegible] надорванных

ПРЯНОСТИ

Надо помнить, что пряностями соленья не испортишь. Особенно такими, как укроп, чеснок, хрен, эстрагон, базилик, чабер, сельдерей. Эти пряные травы повышают не только вкусовую, но и пищевую ценность солений. Кроме того, пряности значительно увеличивают сроки хранения солений. Той же цели служат дубовые, вишневые и смородиновые листья, которые можно применять при засолке овощей. Неплохо добавлять в соленья красный и черный перец. Надо только не забывать, что хрен съедает чеснок, и поэтому при закладке хрена надо еще более повысить норму закладки чеснока. На трехлитровую стеклянную банку солений, будь то огурцы, помидоры или сладкий перец, следует класть 1—2 головки чеснока, 50 граммов укропа, по 8 смородиновых и вишневых листьев, 2—3 дубовых, 1 лист хрена, 1 стебель эстрагона или 2 стебля базилика, да щепотки две красного перца (при 6—8 %-ном рассоле берут 60—80 г соли на 1 литр воды). Вот тогда будет вкусно.

Что касается пряностей при квашении капусты, то тут можно использовать только тмин: 2—3 столовые ложки на 1 ведро. В мочениях пряности используются обычно гармоничными, близкими по аромату парами: эстрагон и базилик, корица и гвоздика или анис и корица. При этом пряности кипятятся вместе с солено-сладким рассолом.

Итак, секрет хороших солений по крайней мере наполовину зависит от пряностей. Вспомните, что у гоголевской Пульхерии Ивановны вкусные грибки получались только благодаря тому, что пленная турчанка научила ее солить их с чабрецом и гвоздикой.

ЛЕЧИМСЯ САМИ

КАЛЕНДУЛА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

(цветочные корзинки)

Календула обладает спазматическим, противовоспалительным действием, устраняет застой желчи в желчном пузыре. Применяется при гастритах, язвенной болезни, колитах, холециститах

Настой: 2 ст. л. цветков на стакан кипятка. Принимать в теплом виде по 1-2 ст. л. 2-3 раза в день.

КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

(плоды, кора)

Калина обладает вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным свойством. Применяют при геморрое, поносе.

Настой: 10 г коры настоять в стакане воды, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Ягоды калины, настоянные на горячем меде в течение 6-8 часов, рекомендуется принимать при поносах

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ

Капустный сок повышает аппетит, а витамин "И", находящийся в капусте, способствует заживлению язвы при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, капусту можно также применять при геморрое, сопровождающемся запорами.

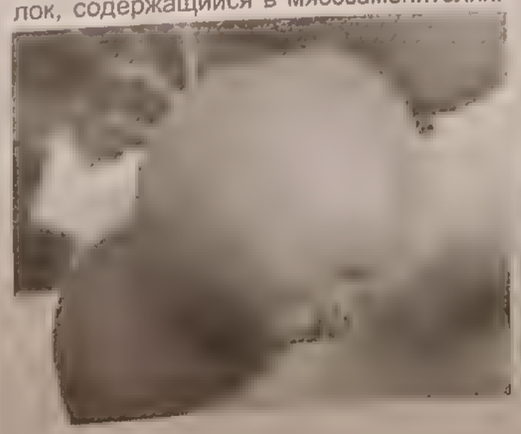
Капустный сок принимать по полстакана 2-3 раза в день в теплом виде до

ЯБЛОКИ И ЧЕЧЕВИЦА

содержат в большом количестве растворимые пищевые волокна, регулирующие образование и вывод холестерола из организма. Помимо яблок и чечевицы хорошим источником растворимых волокон являются сушеные бобы, фасоль, горох, ячмень, цитрусовые, морковь и овес.

СОЯ

Исследование 1998 года подтвердило, что регулярное потребление сои и соевых продуктов снижает общий уровень холестерола до 10%. Минимум 25 граммов соевого белка рекомендуется для ежедневного приема, чтобы в полной мере ощутить результаты оптимально низкого содержания холестерола. Хорошими источниками соевого белка являются соевое молоко, тофу и соевый белок, содержащийся в мясозаменителях.



усиленное наращивание урожая поздних овощей. Обычно морковь начинают убирать первой, а затем столовую свеклу, что не всегда оправданно. Столовая свекла больше страдает от первых заморозков, чем другие корнеплоды, не оставляемые на длительное хранение. Следовательно, свеклу нужно убирать первой или одновременно с морковью. В это же время убирают семенной картофель, и очень полезно в помещении для хранения сверху клубней укладывать корнеплоды столовой свеклы в два-три слоя. Свекла отбирает, впитывает избыток влаги от клубней и этим улучшает условия его хранения.

При резких же колебаниях влажности почвы морковь начинает растрескиваться в почве (особенно скороспелые сорта раннего посева). В этом случае, как только отмечены единичные случаи растрескивания, морковь немедленно убирают. Если стоит сухая погода и корнеплоды не растрескиваются, можно не спешить с их уборкой. К тому же, как уже отмечалось выше, в этот период резко увеличивается урожай, а относительно сухая погода обеспечивает впоследствии лучшую лежкость моркови при хранении.

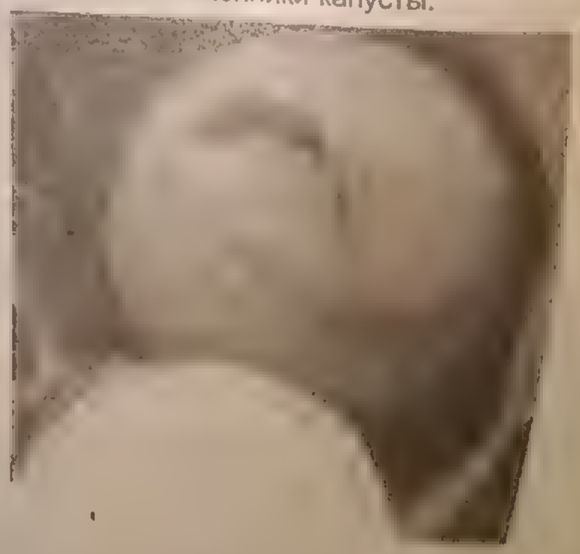
Целесообразно закладывать на хранение морковь сразу после уборки: при активном вентилировании она отлично хранится. Корнеплоды, поврежденные заморозками или имеющие механические повреждения, для хранения непригодны. При запоздании с уборкой на поздно посеянных участках корнеплоды выдергивают вместе с ботвой, предварительно подкопав вилами или скобой, и укладывают в пирамиду шириной у основания 1,5—2 м, высотой 1,5 м. В такой пирамиде морковь может безболезненно перенести легкие заморозки. Более 10—15 дней держать морковь в пирамидах не рекомендуется, так как начинается увядание корнеплодов. Ботву обрезают вровень с плечиками, но не задевая ткань. Можно при обрезке оставлять до 0,5 см черешка.

На хранение при ручной сортировке отбирают только здоровые целые корнеплоды (особенно на семенные цели). Треснувшие, мелкие, надрезанные, уродливые ис-

ботку, обычно убирают в конце сентября—первой половине октября. Однако в конце сентября отдельные кочаны начинают растрескиваться из-за большого перепада влажности, температуры и перезревания, хотя срок уборки еще не наступил. Как не допустить массового растрескивания кочанов?

Обычно поступают так. У всех растений с крупными, плотными кочанами надрывают корни: розетку кочана захватывают снизу у корня обеими руками и несколько раз в разные стороны или прижимают к почве. Можно изготовить простейший захват, похожий на приспособление, при помощи которого вытаскивают из кипящей воды стеклянные банки при консервировании. При надорванных корнях поступление влаги из почвы к кочану почти полностью прекращается, и он в свежем виде (две-три недели) дождется своей очереди уборки, не растрескиваясь.

Кочаны капусты отправляют в хранилище (в погреб) сразу же после срезки, пока они свежи и не подморожены. При ручной уборке работу ведут в два приема: вначале срезают кочаны и укладывают их во временные бурты (эту работу выполняют сравнительно быстро), а затем из буртов постепенно выбирают кочаны и переносят в хранилище. При срезке оставляют кочерыгу длиной не менее 2—3 см и три-четыре плотно прилегающих к кочану зеленых листа. При укладке на хранение оставляют два листа. До устойчивых заморозков (один-полтора месяца) можно сохранить кочаны в свежем виде, если выдернуть их из земли с корнем, связать попарно и подвесить на чердаке. Так же хранят и семенники капусты.



Дела сезонные

ОКТЯБРЬ

- Снимите плоды сортов поздних сроков созревания. Соберите урожаи черноплодной рябины.

- Если перегруженные плодами ветки обломились, то вырежьте, а ветки большого диаметра выпилите. Срезы смажьте садовым варом.

- Почву в незадерненном саду перекопайте, не повреждая корней растений, с оборотом пласта, не разбивая и не разрыхляя его. Это поможет максимально накопить влагу и приведет к гибели многих вредителей.

- Если не подкормили плодовые деревья в сентябре, в этом месяце дайте подкормку зольным щелоком через скважины, сделанные буром или дыроколом.

- Сформируйте ягодные кусты. Они рано трогаются в рост, и с обрезкой весной можно опоздать.

- Обрежьте неестественно скрученные концы побегов смородины, крыжовника, покрытые черным налетом (признак заболевания мучнистой росой), несколько захватив по длине здоровую ...ань и сожгите

- Продолжайте вырезать отплодоносившие побеги малины и ежевики.

- Для борьбы с вредителями и болезнями плодовые деревья и ягодные кусты опрысните 5 %-ным раствором железного купороса или 3 %-ным раствором медного, а малину и землянику — 1 %-ным раствором бордоской жидкости или ее заменителем.

Не все плоды можно сразу употреблять и даже сразу переработать. Да этого, пожалуй, и не надо. Часть надо заложить на хранение, чтобы зимой почувствовать вкус летнего солнца. Но для этого мало плоды снять вовремя, надо подготовить помещение для их хранения. Уберите мусор, пыль. Заделайте дыры, чтобы преградить доступ в хранилище грызунов. Для гарантии продезинфицируйте его. Возьмите серу из расчета 10—20 г на каждый 1 м² помещения, положите ее на железный лист, зажгите и плотно закройте дверь. Спустя некоторое время проветрите помещение. Вот теперь можно идти собирать урожай и вносить плоды на хранение. Если сбор совпал с пасмурной, влажной погодой, если на дереве роса или капли недавно выпавшего дождя, плоды будут влажные, и перед закладкой на хранение их надо просушить.

Срок хранения яблок многих сортов можно значительно увеличить, если поместить их в полиэтиленовые пакеты емкостью в 1,5—2 кг и тщательно запаять. К сожалению, это не помогает одному из наших наиболее распространенных сортов — Антоновке. При хранении в ящиках плоды целесообразно пересыпать мелкой древесной стружкой лиственных деревьев. В крайнем случае можно использовать опилки. Способствует сохранности плодов обертывание их в промасленную минеральным (вазелиновым) маслом бумагу.

Не только сбор уже выращенного урожая должен волновать садовода. Плодовые — это растения многолетние. От посадки до первых урожаев у большинства ягодных кустарников — три года, а у

Сажать ягодные кустарники лучше рядами. Расстояние между рядами малины — 1,5— 2 м, смородины — 2—2,5 м, крыжовника — 2,5 м, в ряду между соседними растениями смородины и крыжовника — до 1,5 м, а малины — до 40 см. Растения смородины сажайте наклонно под углом 45° на 5—10 см глубже, чем они были в питомнике. Крыжовник высаживайте вертикально, малину — тоже. Техника посадки смородины и крыжовника схожа с техникой посадки деревьев яблони, но ямы для них на 20 см уже и на

РАБОТ НЕ МЕНЬШЕ, ЧЕМ ВЕСНОЙ

Широко известную пословицу: "Весенний день год кормит" — для садоводов надо бы дополнить: "А осенний — по меньшей мере два". И это поистине так. Надо успеть собрать и заложить на хранение уже выращенный урожай. Это не так просто. Собрали плоды рано — потеряли на массе, вкусе и лежкости. Запоздали со сбором — большая часть плодов может очутиться на земле, а те, которые и удастся собрать, окажутся перезрелыми. Значит, вкус их в лучшем случае посредственный, а храниться они и вовсе не будут. Чтобы снять урожай вовремя, следите по окраске плодов, по окраске семян в них, по вкусу за наступлением съемной зрелости.

20 см мельче. Малину сажают в борозды на 2—3 см глубже, чем они росли в питомнике. Естественно, после посадки полив из расчета 1 ведро воды на 2— 3 растения и мульчирование.

Итак, с посадками закончено. Залог урожая на будущие годы есть. Но это еще не все. Одновременно с посадочными работами надо позаботиться и о не таком уж отдаленном будущем, а именно — об урожае следующего года и о сохран-

Соберите опавшие листья. Используйте их для приготовления компоста, если уверены, что они не являются источником инфекции. Уберите остатки поврежденных плодов и уничтожьте. Почву под ними осторожно, чтобы не повредить корней, перекопайте садовыми вилами. Корешки сорняков при этом тщательно выбирайте. Под перекопку внесите органические удобрения. Расчет удобрений примерно такой: на 1 м² проекции кроны для молодых деревьев — 4 кг, для вступающих в плодоношение — 6 кг и для обильно плодоносящих — до 8 кг. Ежегодно вносить органические удобрения не следует. Можно при таких дозах делать это раз в 3-4 года. Минеральные удобрения давайте при необходимости, ориентируясь на данные почвенного и листового анализов или на визуальные признаки, свидетельствующие о недостатке какого-то элемента.

При содержании почвы под черным паром внесение удобрений особой проблемы не представляет. При задернении потребуются некоторые ухищрения, чтобы заделать их в почву. Если деревья стоят в ряд, то вдоль ряда по границе проекций крон выкопайте канавку шириной в штык лопаты и глубиной 30-40 см. Только сначала снимите дерн и осторожно положите его рядом, а затем вынимайте землю. Чтобы земля не рассеялась среди травы, целесообразно ее складывать, например, на носилки или на расстеленную вдоль канавки пленку. Перемешайте вынутую землю с органическими удобрениями и засыпьте в канавку. Сверху аккуратно положите на место снятый ранее дерн. Теперь полейте все как следует водой. Пусть дерн приживается, а удобрения начнут "распределяться" в почве. На задерненном участке можно делать скважины почвенным буром и заливать в них удобрения в жидком виде. Будьте осторожны, однако, с концентрациями, чтобы не повредить корням.

Осенью обрежьте также кусты ягодных растений. У черной смородины и крыжовника вырежьте все ветви старше 5 лет. Их продуктивность уже начала резко снижаться, но своим присутствием они мешают расти и плодоносить более молодым, более продуктивным ветвям, на которых ягоды значительно лучше. У красной и белой смородины продуктивность ветвей сохраняется на высоком уровне до 7-8 лет, а иногда и дольше. После удаления старых ветвей вырежьте больные и поломанные, а также молодые, не имеющие перспективы роста, и очень слабые

● Продолжайте вырезать отплодоносившие побеги малины и ежевики.

● Для борьбы с вредителями и болезнями плодовые деревья и ягодные кусты опрысните 5 %-ным раствором железного купороса или 3 %-ным раствором медного, а малину и землянику — 1 %-ным раствором бордоской жидкости или ее заменителем.

● "Заманите" цветоеда-долгоносика в сухие опавшие листья, разложенные вами по ведру на каждое дерево. В конце месяца листву опрысните раствором мочевины (500 г на 10 л воды).

● В первой половине месяца заканчивайте посадку саженцев, давая под каждый из них по одному-два ведра воды. Если вы сажаете дерево вместо погибшего такой же породы, то место посадки сместите, отступив, как минимум, на 1,5 м, чтобы ослабить последствие почвоутомления. Заканчивайте посадку и пересадку ягодных кустов, используя преимущественно двухлетние саженцы смородины с хорошей корневой системой и 3—4 ветками, а малину — однолетними отпрысками, укорачивая их до 30 см.

● Позднее приобретенные саженцы посадите весной на следующий год. А пока уложите их в прикоп. Предварительно на несколько суток замочите их в воде, периодически ее меняя. В траншее прикопа разместите и корни, и штамб саженцев. Затем полейте прикоп водой, чтобы заполнились пустоты в земле. При наступлении морозов всю траншею засыпьте землей для защиты растений от низкой температуры и мышей.

● Для повышения морозоустойчивости растений приствольный круг можно полить раствором хлористого калия (1 столовая ложка на 10 л воды).

● Подготавливая кусты к зимовке, свяжите их тесьмой, придав вертикальное положение.

● Землянику на зиму окучьте землей. Заготовьте рулоны бумаги для укрытия растений в ноябре.

ему из наших наиболее распространенных сортов — Антоновке. При хранении в ящиках плоды целесообразно пересыпать мелкой древесной стружкой лиственных деревьев. В крайнем случае можно использовать опилки. Способствует сохранности плодов обертывание их в промасленную минеральным (вазелиновым) маслом бумагу.

Не только сбор уже выращенного урожая должен волновать садовода. Плодовые — это растения многолетние. От посадки до первых урожаев у большинства ягодных кустарников — три года, а у древесных — четыре, а то и пять лет. Значит, стареющим растениям, теряющим способность к плодоношению, надо заранее готовить замену. Иначе несколько лет кряду можно оказаться без плодов и ягод. Осень в этом плане - время уникальное, и его упускать никак нельзя.

Осень — время заготовки посадочного материала и посадки ягодных кустарников. Малину лучше и проще всего размножать корневыми отпрысками. Их можно выкапывать на плодоносящей плантации. Использовать нужно те отпрыски, которые размещаются от ряда растений или отдельных кустов на достаточном удалении. Помните, однако, что при заготовке большого количества отпрысков можно сильно повредить корневую систему кустов, что приведет к их ослаблению и соответственно к снижению урожая. Так что не пытайтесь выжать из растения и то, и другое в максимуме. Заготавливайте отпрыски в меру, берите лишь те, выкопка которых не повредит растениям; ведь в следующем году с них будете собирать ягоды

семян в них, по вкусу за наступлением съемной зрелости.

20 см мельче. Малину сажают в борозды на 2—3 см глубже, чем они росли в питомнике. Естественно, после посадки полив из расчета 1 ведро воды на 2— 3 растения и мульчирование.

Итак, с посадками закончено. Залог урожая на будущие годы есть. Но это еще не все. Одновременно с посадочными работами надо позаботиться и о не таком уж отдаленном будущем, а именно — об урожае следующего года и о сохранности растений, которые этот урожай должны дать.

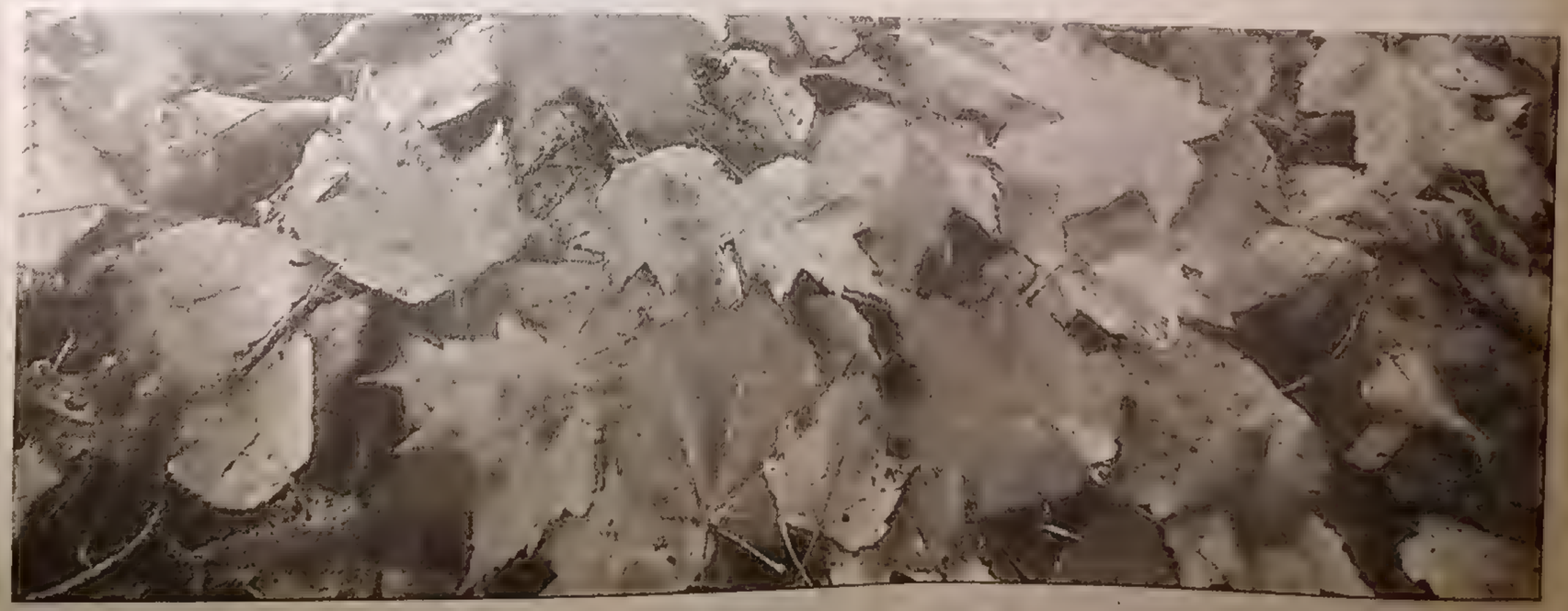
Как бы ни ухитрялся садовод избавляться от вредителей и болезней, всегда какое-то количество их остается. И если понадеяться, что не так уж они по своей малочисленности навредят, то легко можно ошибиться. И при небольшом "запасе", попав в благоприятные условия, вредители и болезни могут настолько размножиться, что о полноценном урожае и речи быть не может. Поэтому уже в сентябре-октябре надо позаботиться о привлечении в сад насекомоядных птиц. Устройте им кормушки. Пусть привыкают к вашему саду. Снимите, осмотрите и сожгите ловчие пояса. Осмотрите кору, особенно если в вашем саду была парша, опрысните деревья 5 %-ным раствором мочевины.

Это, во-первых, будет способствовать обогащению растения азотом, что очень важно для начала вегетации, а во-вторых, запас возбудителей парши резко уменьшится. Опрыскивайте не только деревья, но и опавшую листву под кронами.

осторожны, однако, с концентрациями, чтобы не повредить корням.

Осенью обрежьте также кусты ягодных растений. У черной смородины и крыжовника вырежьте все ветви старше 5 лет. Их продуктивность уже начала резко снижаться, но своим присутствием они мешают расти и плодоносить более молодым, более продуктивным ветвям, на которых ягоды значительно лучше. У красной и белой смородины продуктивность ветвей сохраняется на высоком уровне до 7-8 лет, а иногда и дольше. После удаления старых ветвей вырежьте больные и поломанные, а также молодые, не имеющие перспективы роста, и очень слабые. При вырезке ветвей никаких пеньков оставлять не следует. Срезайте на уровне почвы или даже чуть ниже. У малины вырежьте все двухлетние отплодоносившие ветви также тщательно, не оставляя пеньков, и очень слабые однолетние. Если сорт малины незимостойкий, то пригните ветви к земле вдоль ряда и привяжите. Снег выпадет, закроет их и сохранит от повреждения.

И еще об одной работе. Сколько раз приходилось видеть, как горд бывает садовод, побеливший штамбы деревьев к пасхе или к дню Первого мая. И в самом деле — вид праздничный. Но основной смысл побелки не в подготовке к празднику, а в защите растений от солнечных ожогов, от появления трещин на стволе из-за резкого перепада температуры коры при нагревании и остывании. А случается это уже зимой в январе и феврале. Значит, к этому времени и должны быть уже побелены штамбы и основания крупных ветвей первого яруса.



ЦАРЬ-ЯБЛОКИ

Вырастить массивные, крупные, можно сказать, царь-яблоки лестно каждому садоводу.

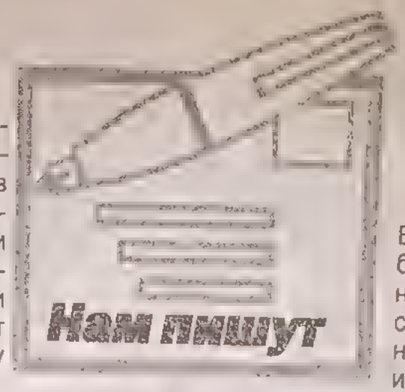
Обычно их получают с молодых яблонь на второй — четвертый год плодоношения. Затем плоды обычно мельчают и постепенно превращаются в "горох" — мелкие, невзрачные, годные только на переработку.

Царь-яблоки можно получить или со всего растения, или с определенной ветки. Последнее предпочтительнее, так как практически на урожае дерева отрицательно не сказывается.

Ученые-плодоводы провели множество исследований, чтобы установить количество листьев, необходимое для получения одного плода-гиганта. Для рядового плода их должно быть примерно 40—60. В данном случае их, безусловно, должно быть больше. Играют роль и некоторые другие факторы роста и развития. По нашему мнению, садоводу-любителю будет интересно узнать конкретные приемы получения выставочных (подарочных) плодов. Рассмотрим их подробнее. Итак...

ВЫБОР ДЕРЕВА

Естественно, чем моложе дерево, тем больше вероятность получить крупные плоды независимо от сорта и подвоя. Конечно, есть сорта яблони — мелкоплодные, которые при любом уходе не дадут крупные яблоки, но большинство



из соцветия остальные бутоны, оставляя только два — первый и второй. Первый в соцветии бутон самый крупный. Он обгоняет в развитии другие и поэтому хорошо заметен. Чуть крупнее других и второй бутон, хотя у него и нет столь резких отличий, как у первого.

ПРОРЕЖИВАНИЕ ЗАВЯЗЕЙ

С началом опадения завязей, которое начинается сразу вслед за цветением, надо проверить, как завязались плоды на ветви, где мы планируем получить рекордные по величине яблоки. Если первый плодик в соцветии развивается заметно быстрее, - чем второй, то второй вырежем ножницами (но не оборвем, так как можно повредить кольчатку или даже отломить ее совсем из-за хрупкости древесины). Если заметных различий нет, то оставим оба.

ПРОРЕЖИВАНИЕ ПЛОДОВ

Период окончания июньского опадения завязи очень важен по двум причинам — начинается лет бабочек плодожорки и возникает необходимость проредить молодые плоды. Если на одну кольчатку приходится два плода, то один из них удалим. Мало того, вырежем плоды на каждой четной кольчатке и оставим на нечетной. Или наоборот. Важно, чтобы они остались на половине всех кольчаток. Иначе царь-яблок не получишь.

ЗАЩИТА ПЛОДОВ ОТ ПЛОДОЖОРКИ

Для выставочных плодов лучше всего использовать марлевые мешочки. Мешочек размером "под будущее яблоко" (диаметр 10—12 см) надеваем на молодой плод так, чтобы побег замещения, растущий на кольчатке вместе с плодом, остался снаружи. Мешочек подвязываем к веточке, но ни в коем случае не к кольчатке, потому что ее можно отломить.

ЛЕТНИЕ ОПЕРАЦИИ

Как известно, растущие плоды и побеги конкурируют между собой за питательные вещества, и чем сильнее растут

АБРИКОС НА СРЕДНЕМ УРАЛЕ

В 25 км к северу от Екатеринбурга есть небольшой городок Среднеуральск. Его со всех сторон окружают сады, некоторые из них зашли и на городские улицы. И это несмотря на капризный климат Среднего Урала — трудно предсказать погоду даже в течение одного дня. Зимой отметка на термометре доходит до 40° мороза, а летом, в первой декаде июня, нередки заморозки минус 2—3°. Вот в таких-то условиях и решил я вырастить абрикосы.

Девять лет назад посеял косточки, которые любезно дал мне иркутский садовод Михаил Фомин.

Весной появились всходы, а с ними пришла такая радость, что, да простят мне садоводы эмоции, я воскликнул: "Здравствуйте, абрикосики! С днем рождения!" Вот с этого все и началось. Правда, не все они захотели жить на суровой уральской земле, многие не выдержали длинной холодной зимы, погибли.

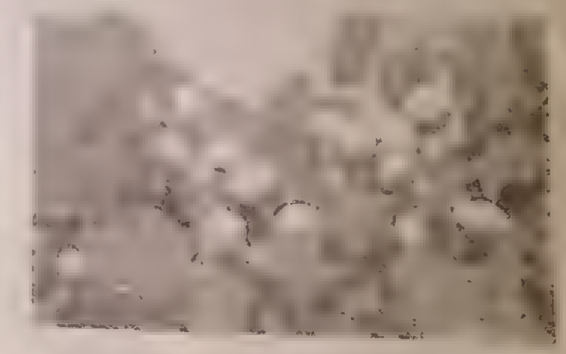
Отбором удалось закрепить три деревца разных сортов. Первые плодовые почки появились на пятый год, но только на седьмую весну абрикосы зацвели в полную силу и дали первую корзину ароматных плодов. В прошлом году я собрал их 12 кг. Они среднего размера (20—25 г). Созревают на 7—10 дней раньше, чем слива. Плоды оранжевой окраски, некоторые — с красным румянцем. Мякоть абрикоса ярко-оранжевая, сочная, ароматная, прекрасного вкуса. Косточка хорошо отделяется от мякоти. Ядра в них полноценные, семена обладают хорошей всхожестью.

Деревья среднего размера. Формирую их в кустовой форме, а вновь посаженные саженцы — в стелющейся. Выращиваю абрикосы в открытом грунте и без укрытия. Ухаживаю, можно сказать, усиленно. Ежедневно в вегетационный сезон тщательно осматриваю растения от корневой шейки до веток кроны. Увижу, что нужна помощь, тут же вмешиваюсь.

Все косточковые плодовые деревья имеют, к сожалению, слабые места на штамбе и скелетных ветвях, где случаются разрывы коры, а также в корневой

родина моих абрикосов — Иркутск, а я так мечтаю получить первое поколение сеянцев, выращенных из косточек, посеянных в саду на Среднем Урале. Пока мои трехлетние питомцы зимы переносят хорошо.

Как я все же их вырастил? Семена перед посевом стратифицировал. Перемешивал с речным песком (1 ч. косточек, 5 ч. песка), засыпал в небольшой деревянный ящик, увлажнял и ставил на три месяца в холодильник. Затем высевал их на грядку. На ней делал лунки глубиной 5—10 см, на дно их клал горсть песка. Косточку зарывал в песок или корешком вниз, или ненаклюнувшейся (плоской) частью и закрывал почвой. Расстояние между рядами 30 см, между растениями в ряду — 25 см.



Через 7—10 дней появились всходы. За сеянцами заботливо ухаживал. Поливал раз в неделю — не менее 10 л на 1 м². Минеральные удобрения вносил в виде раствора (азота — 15, фосфора — 30, калия — 15 г на 10 л воды). Подкармливаю не менее трех раз за вегетационный сезон с интервалами в две недели. За месяц до прекращения роста верхушки растения прищипываю для того, чтобы стебель и ветки успели одревеснеть, а ростовые почки — лучше подготовиться к зиме.

Осенью деревца выкапываю и укладываю в канавки наклонно, наполовину засыпая штамбик землей. Весной до распускания почек прикопанные на зиму растения высаживаю в подготовленные еще осенью ямы глубиной 50 см и такого же диаметра. Сажаю, когда почки еще не тронулись в рост. Корневая шейка — на уровне почвы. Саженец надежно привязываю к вбитой

довой плода их должно быть примерно 40—60. В данном случае их, безусловно, должно быть больше. Играют роль и некоторые другие факторы роста и развития. По нашему мнению, садоводу-любителю будет интересно узнать конкретные приемы получения выставочных (подарочных) плодов. Рассмотрим их подробнее. Итак...

ВЫБОР ДЕРЕВА

Естественно, чем моложе дерево, тем больше вероятность получить крупные плоды независимо от сорта и подвоя. Конечно, есть сорта яблони — мелкоплодные, которые при любом уходе не дадут крупные яблоки, но большинство может дать плоды массой 300—400 г.

ВЫБОР ЗОНЫ В КРОНЕ

При радиусе кроны 1,5 м и менее можно использовать ветвь из любой ее части. При радиусе 1,6—2 м выделим ветвь из средней трети по высоте, а если радиус превышает 2 м, то придется работать с ветвью из ее верхней трети.

ВЫБОР ВЕТВИ

Для получения выставочных плодов выбираем в нужной зоне ветвь диаметром 3—5 см четырех-шестилетнего возраста. Концевой прирост (ветвь продолжения) должен быть не менее 35 см. Если ветвей с таким приростом нет, то все старания получить выставочные плоды в текущем году не увенчаются успехом.

ОБРЕЗКА ВЕТВИ

Обрезку ветви, как и всего дерева, начинаем в феврале — марте и проводим по следующей схеме:

— вырезаем концевую часть ветви переводом на трехлетний прирост. Таких приростов не должно быть более двух;

— если боковая веточка имеет двухлетний прирост, то обрезаем ее переводом на самое сильное разветвление с кольчатками;

— двухлетний прирост, в свою очередь, обрезаем переводом на самое нижнее разветвление;

— если у двухлетних приростов сильных разветвлений нет, то обрезаем переводом на однолетний прирост.

ПРОРЕЖИВАНИЕ БУТОНОВ

Самый большой размер имеют яблоки, сформировавшиеся из первого цветка. Исходя из этого, в период, когда первый бутон побелел, но еще не раскрылся, осторожно вырежем ножницами

ЗАЩИТА ПЛОДОВ ОТ ПЛОДОЖОРКИ

Для выставочных плодов лучше всего использовать марлевые мешочки. Мешочек размером "под будущее яблоко" (диаметр 10—12 см) надеваем на молодой плод так, чтобы побег замещения, растущий на кольчатке вместе с плодом, остался снаружи. Мешочек подвязываем к веточке, но ни в коем случае не к кольчатке, потому что ее можно отломить.

ЛЕТНИЕ ОПЕРАЦИИ

Как известно, растущие плоды и побеги конкурируют между собой за питательные вещества, и чем сильнее растут побеги, тем меньше питания остается плодам. Поэтому при выращивании выставочных плодов нужна пинцировка побегов.

Для этого на отобранной ветви над восьмым листом отрезаем (выщипываем) верхнюю часть растущего побега. В случае если рост побега будет продолжаться из вновь сформировавшейся почки, то продолжение побега снова прищипнем над третьим нормальным листом. В большинстве случаев двух пинцировок бывает достаточно для остановки роста побегов, но если рост все же будет продолжаться, то пинцировку продолжим над каждым третьим листом. Побеги замещения, растущие на кольчатках, пинцируем только в том случае, если они имеют 6—7 нормальных листьев (мелкие у основания не считать) и продолжают расти.

Надо заметить, что на этой ветви на следующий год получить выставочные плоды не удастся, хотя яблоки хорошего качества на ней будут.

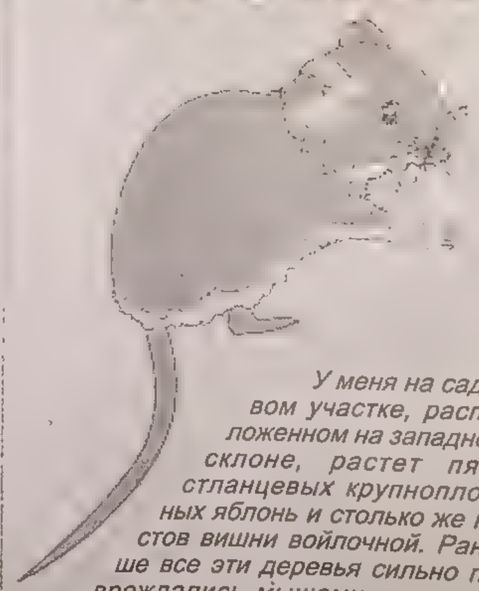
ОМОЛАЖИВАНИЕ ДЕРЕВЬЕВ

В случае если дерево приносит "горох", то его следует омолодить независимо от того, хотим мы вырастить царь-яблоки или нет. Этот агроприем довольно сложен, но общий принцип его понять легко. При омолаживании следует уменьшить радиус кроны примерно на треть.

Только на третий год после омолаживания можно будет обрезать ветвь для получения выставочных плодов, хотя качество яблок улучшится на всем дереве.

Как видите, выращивание царь-яблок требует существенных затрат времени и особого внимания, но что значат эти трудности, когда можно получить плоды всем на удивление?

СВОИМИ РУКАМИ



У меня на садовом участке, расположенном на западном склоне, растет пять стланцевых крупноплодных яблонь и столько же кустов вишни войлочной. Раньше все эти деревья сильно повреждались мышами, несмотря на разные приемы защиты. И вишни, кроме того, в суровые зимы подмерзали по уровень снега. Наконец я нашел способ защиты и от мышей, и от морозов. Войлочные вишни сажаю наклонно под углом 45 и крону веду в полустелющейся форме. Располагаю их у южной границы сада на средней или верхней части склона, где зимой больше снегу.

После окончания осенних работ в октябре (до замерзания почвы) вокруг яблони и вишни по проекции крон прокапываю канавку глубиной 10 см. Забиваю в нее плоские колышки до 1 м высотой на расстоянии 70—100 см один от другого. По колышкам растягиваю толь или рубероид, нижний край которого опускаю до дна канавки. Толь через прокладки маленькими гвоздиками прибиваю к колышкам, а в канавке края его заваливаю землей и уплотняю ногой. Ограда из толи или рубероида должна быть сплошной, без щелей и дыр. Делать ее удобнее вдвоем.

Выпавший снег набрасываю в огороженный круг и на ветки. Зимой снег накапливается слоем примерно около метра, из огороженного круга он не выдувается. Чтобы мыши не перелезли через изгородь, снаружи снег от нее убираю на 30 см. Яблоня и вишня хорошо защищены от ветров и морозов. Талая вода весной не разливается, а впитывается в приствольный круг. После того как снег растает, земля подсохнет, толь и колышки убираю. На случай весенних заморозков и сильных ветров во время цветения вишни кусты закрываю пленкой.

После того, как стал применять такой способ, яблони и вишни ни разу не повреждались мышами и не подмерзали. Урожай получаю ежегодно.

Д. Тимофеев

на 1 м². Минеральные удобрения вношу в виде раствора (азота — 15, фосфора — 30, калия — 15 г на 10 л воды). Подкармливаю не менее трех раз за вегетационный сезон с интервалами в две недели. За месяц до прекращения роста верхушки растения прищипываю для того, чтобы стебель и ветки успели одревеснеть, а ростовые почки — лучше подготовиться к зиме.

Осенью деревца выкапываю и укладываю в канавки наклонно, наполовину засыпая штамбик землей. Весной до распускания почек прикопанные на зиму растения высаживаю в подготовленные еще осенью ямы глубиной 50 см и такого же диаметра. Сажаю, когда почки еще не тронулись в рост. Корневая шейка — на уровне почвы. Саженец надежно привязываю к вбитому в центр ямы колу в двух-трех местах. Вокруг саженца делаю земляной валик и поливаю деревце 10—15 л воды. Потом ежедневный полив в течение двух недель — 5 л воды на одно деревце. Перезимовавшую однолетку абрикоса обрезаю, удаляя верхнюю часть. Из оставшихся почек развивается будущая крона.

В. Язовских

ВОПРОСЫ-ОТВЕТЫ

Под какие культуры и сколько надо вносить навоза?

Наиболее отзывчивы на органические удобрения свекла, лук, морковь, томаты, огурцы, среднеранняя и поздняя белокочанная и цветная капуста, шпинат, спаржа.

Под огурцы и кабачки навоз лучше вносить весной перед посевом, под остальные культуры – осенью под перекопку.

В Нечерноземье применяют следующие нормы внесения навоза (кг/м²): под огурцы – 6-10, позднюю капусту – 4-6, столовые корнеплоды – 3-5, томаты, лук – 2-3, многолетние овощи – 5-10.

Кашу маслом можно и испортить, если мы, огородники, переборщим с удобрениями и употребим их без меры, а потом будем теряться в догадках, почему удобренные растения погибли.

Между тем существуют факторы, которые надо учитывать прежде всего. Это тип почвы и вынос из нее питательных веществ растениями.

Так, глинистые почвы как малоплодородные требуют ежегодного внесения под осеннюю перекопку органики, а минералку можно вносить как весной, так и осенью в зависимости от выращиваемой культуры.

Суглинистые почвы считаются плодородными и наиболее пригодными для выращивания овощей, но и они нуждаются в регулярном пополнении питательными веществами.

Супесчаные, а особенно песчаные почвы – бедные. Но многие огородники допускают ошибку, внося большое количество минеральных удобрений. В такие почвы их нужно вносить только вместе с органикой весной под перекопку.

Можно ли получить хороший урожай без минеральных удобрений?

Для того чтобы полностью или частично отказаться от минералки, надо в боль-

ЖЕЛТО-ЗЕЛЕНЫЕ ОВОЩИ

Сочные подземные и надземные части травянистых растений, получивших название — овощи, человек начал использовать в пищу на заре своего существования. И, пожалуй, прежде чем испечь свой первый хлеб, он успел перепробовать уже почти весь набор природного "овощного стола". Люди замечали, что многие из этих растений не только утоляют голод, но и излечивают или предотвращают заболевания, улучшают вкус мясной пищи, поднимают настроение и снимают усталость. Эти свойства овощей они, конечно, еще не могли объяснить, но, что более важно, старательно запоминали проявившееся действие тех или иных растений. Изначально скудные сведения множились из века в век, и копилка человеческих знаний об овощных растениях все больше и больше пополнялась. От славных наших прадедов-огородников эти сведения дошли зачастую в виде озорных и лукавых русских поговорок. Таких, например, как: "Редька да хрен, чеснок да лук — от семи недуг".

Не менее ценились профилактические свойства овощей и у других народов мира. Достаточно вспомнить использование овощей в качестве предметов культа в античное время или в качестве амулетов в Средневековье. Так, амулеты из лука и чеснока не гнушались носить даже короли. До наших времен дошли из глубины веков и старинные новогодние семейные обряды, в обязательные атрибуты которых входят некоторые овощи: законсервированная в меду морковь — во Франции и Германии, соленый стахис с листьями красной периллы — в Японии, заквашенная особым способом "кимчи" листовая капуста — в Корее и т. п. В большинстве случаев эти блюда символизируют здоровье, на которое надеются все члены семьи в наступающем Новом году.

У "овощной" символики имеется глубокий смысл. Недаром отец медицины Гиппократ считал многие овощные растения не только источником питания, но и естественным лекарством, отмеренным самой природой в дозах, необходимых для организма. Современная наука нашла и продолжает находить все больше объяснений целебным свойствам овощей, раскрывать "темные кладовые" их химического состава, обосновывать причины благотворного влияния, которое они оказывают на организм человека. Ведь овощи представляют собой основной и часто незаменимый источник биокатализаторов — витаминов, гормонов, ферментов, а также аминокислот, минеральных солей, микроэлементов, легко усвояемых углеводов, органических кислот, фитонцидов и других веществ, жизненно необходимых для полноценного питания и здоровья. Наконец, какими приборами можно измерить ту обширную гамму ароматических и пряно-вкусовых веществ, интенсивную яркую окраску, оригинальную форму, благодаря которым овощи делают пищу более привлекательной, аппетитной, вкусной и тем самым намного повышают ее усвояемость, а значит и пользу?!

Не имея возможности подробно охарактеризовать здесь каждое из этих слагаемых целебных свойств овощей, мы остановимся в этой статье лишь на витамине А, являющемся одним из представителей группы биологически активных органических соединений, содержащихся в очень малых дозах и необходимых для нормальной жизнедеятельности организма. В отличие от основных питательных веществ — белков, жиров, углеводов, минеральных солей витамины не являются источником энергии и пластическим материалом. Они необходимы как обязательные компоненты обмена веществ. В организме человека витамины являются катализаторами биохимических реакций и регуляторами основных физиологических процессов обмена веществ, роста и размножения.

Так уж повелось, что о характерных свойствах любого витамина и его влиянии на организм судят, главным образом, на основании тех признаков расстройств, которые вызваны нехваткой этого витамина в пище. Но при недостатке витамина А в пище не наблюдается таких ярко выраженных симптомов заболевания, как при отсутствии витамина С (цинга) или Д (рахит). Однако функции витамина А гораздо шире, чем это когда-то предполагалось: благоприятное влияние на ростовые процессы, зрение человека, физическое состояние кожи, волос, слизистой оболочки и т. д. Недостаток витамина А понижает устойчивость к инфекционным заболеваниям. В связь с А-авитаминозом медики ставят также образование камней в мочевом и желчном пузырях, катары и инфекции пищевого тракта. Но, пожалуй, самое неприятное, что недостаток витамина А сказывается постепенно на общем состоянии защитных функций человеческого организма, а при хронической нехватке происходят и гораздо более глубокие негативные изменения.

Вот почему в последнее время особое внимание ученых-овощеводов и медиков привлекает витамин А, а точнее его прототип — каротин (провитамин А), содержащийся в некоторых овощах в значительном количестве. Каротин, в свою очередь, подразделяется на несколько производных (изомеров): альфа, бета, гамма и т. д. Однако наибольшую активность по витамину А имеет бета-каротин. Всего лишь 0,6 микрограмма бета-каротина соответствует 1 международной единице (IV) витамина А. Учитывая, что содержание бета-каротина в высококаротиновых овощах превосходит содержание других каротиноидов (например, в широко распространенной у нас оранжевой моркови бета-каротин составляет около 2/3 общего содержания каротина), чаще всего под названием каротин или провитамин А имеют в виду именно этот изомер.

Овощные растения, отличающиеся повышенным содержанием каротина, обычно объединяют в одну группу под общим условным названием "желто-зеленые овощи" — по окраске их продуктивных органов (листьев, плодов, побегов, корнеплодов и т. п.). Как правило, эта окраска обусловлена именно присутствием каротина, содержание которого и является критерием для включения овощей в указанную группу. Оно должно быть не менее 600 микрограммов (0,6 мг %) на 100 граммов сырого вещества. Однако для помидоров и сладкого перца (зеленого) сделано исключение — они также включены в группу желто-зеленых овощей. Объясняется тем, что эти овощи употребляют в большом количестве, поэтому за их счет также возможно обеспечить организм каротином в необходимой дозе. Если же принять во внимание обусловленную содержанием бета-каротина активность по витамину А, то наиболее важных представителей желто-зеленых овощных растений можно разделить на семь основных групп:

I. Морковь, острый перец, отдельные сорта батата.

II. Тыква, малабарский шпинат красный горох, листья батата.

выращивания овощей, но и они нуждаются в регулярном пополнении питательными веществами.

Супесчаные, а особенно песчаные почвы – бедные. Но многие огородники допускают ошибку, внося большое количество минеральных удобрений. В такие почвы их нужно вносить только вместе с органикой весной под перекопку.

Можно ли получить хороший урожай без минеральных удобрений?

Для того чтобы полностью или частично отказаться от минералки, надо в большом количестве применять органику – прежде всего навоз и компост. Но если компост можно изготовить самим, то навоз приходится покупать, и стоит он недешево. Норма его внесения на сотку 300-500 кг, а на легких и тяжелых почвах – 700-1000 кг за один раз. Правда, такие траты не ежегодны, а раз в три года, как это требуется по норме.

Рекомендуется также высевать бобовые растения, которые усваивают азот из воздуха. После запахивания зеленой массы этих растений почва не только обогащается перегноем, но и азотом, накопленным растением.

На зеленое удобрение используют в основном люпин, лучше однолетний; высевают его весной рядовым способом. Семена заделывают на глубину 3-5 см, ухода за растениями, как правило, не требуется. Заделывают зеленую массу в почву вскоре после цветения до огрубления стеблей. По эффективности зеленые удобрения равноценны внесению в почву навоза.

Как очистить от мусора небольшое количество мелких семян?

Надо пластмассовую расческу потереть о шерстяную ткань, поднести к рассыпанным на бумаге семенам, не прикасаясь к ним. Мелкие соринки и неполноценные семена прилипнут к расческе.

Как быстро заточить садовый секатор?

Погрузить его лезвие в слабый раствор поваренной соли (1-2 щепотки на литр воды) на 30 мин., затем вынуть и, не вытирая, провести несколько раз лезвием по оселку. Как утверждают практики, эффект замечательный, даже если сталь плохая.

смысл. Недаром отец медицины Гиппократ считал многие овощные растения не только источником питания, но и естественным лекарством, отмеренным самой природой в дозах, необходимых для организма. Современная наука нашла и продолжает находить все больше объяснений целебным свойствам овощей, раскрывать "темные кладовые" их химического состава, обосновывать причины благотворного влияния, которое они оказывают на организм человека. Ведь овощи представляют собой основной и часто незаменимый источник биокатализаторов — витаминов, гормонов, ферментов, а также аминокислот, минеральных солей, микроэлементов, легко усвояемых углеводов,

таких ярко выраженных симптомов заболевания, как при отсутствии витамина С (цинга) или Д (рахит). Однако функции витамина А гораздо шире, чем это когда-то предполагалось: благоприятное влияние на ростовые процессы, зрение человека, физическое состояние кожи, волос, слизистой оболочки и т. д. Недостаток витамина А понижает устойчивость к инфекционным заболеваниям. В связь с А-авитаминозом медики ставят также образование камней в мочевом и желчном пузырях, катары и инфекции пищевого тракта. Но, пожалуй, самое неприятное, что недостаток витамина А сказывается постепенно на общем состоянии защитных функций человеческого организма, а

и сладкого перца (зеленого) сделано исключение — они также включены в группу желто-зеленых овощей. Объясняется тем, что эти овощи употребляют в большом количестве, поэтому за их счет также возможно обеспечить организм каротином в необходимой дозе. Если же принять во внимание обусловленную содержанием бета-каротина активность по витамину А, то наиболее важных представителей желто-зеленых овощных растений можно разделить на семь основных групп:

I. Морковь, острый перец, отдельные сорта батата.

II. Тыква, малабарский шпинат, корейский горох, листья батата.

ШАМПИНЬОНЫ

Шампиньоны относятся к семейству пластинчатых грибов. Это грибы-сапрофиты, питающиеся продуктами разложения органических веществ (конский навоз и др.). Они могут расти в темноте, так как не имеют хлорофилла. Известно 50 видов шампиньона: лесной, степной и наиболее ценный, введенный в культуру - полевой. Шляпка и ножка гриба состоят из сплетения многочисленных нитей мицелия. Сухое вещество шампиньонов содержит 20% белкового азота (как в мясе). Они богаты витаминами.

Известно, что грибы-шампиньоны можно выращивать в любых помещениях, временно пустующих хранилищах, зимних теплицах в осенне-зимний период и, как теперь доказано, в обогреваемых пристенных и пленочных теплицах в осенний период после уборки огурца. Одно из главных требований при этом - соблюдение температурного режима.

Размножаются шампиньоны вегетативно делением мицелия грибницы и спорами. Субстрат готовят заблаговременно. Лучший субстрат - полуразложившийся конский навоз.

При посадке грибницы и в период плодоношения температуру питательного субстрата понижают до 20 °С, а воздуха - до 14-16. Относительная влажность воздуха должна быть-75-90%, влажность субстрата-60-65%. Поливают шампиньоны один раз в три-пять дней из расчета 2 л на 1 м².

Перед закладкой субстрата теплицу прогревают. Гряды делают плоские, так как с ними быстрее и удобнее работать. Высота слоя субстрата навоза - 20-22 см. После закладки навоза температура в грядах доходит до 45 °С. Поверхность гряд, а также бурта перед посадкой дезинфицируют 3 %-ным раствором хлорной извести.

В качестве традиционной питательной среды используют конский кал, лишенный соломистой подстилки, который смешивают с пшеничной или ржаной соломой - на 70% кала 30% соломы в расчете на сухое вещество. Кал и солому предварительно взвешивают (в определенном объеме). Установив массовый состав, приступают к закладке бурта. В среднем конский кал имеет 1,7% общего азота и влажность 70%, солома соответственно - 0,5 и 15%. Ширина бурта у основания 2,5 м, у вершины - 1,5 м, длина произвольная. При формировании бурта необходимо хорошо смачивать солому горячей водой и послойно перестилать конским калом. Смесь поливают водой до полного насыщения. После окончания формирования бурт сверху посыпают аммиачной селитрой или мочевиной. Перебивки выполняют, одновременно внося необходимые удобрения, из расчета на 10 м³ субстрата в следующем режиме:

День формирования - увлажнение водой 40 кг аммиачной селитры, навоза с соломой до полного насыщения.

На четвертый день - первая перебивка 10 кг мела и увлажнение водой.

На восьмой день - вторая перебивка 100 кг алебастра + 40 кг суперфосфата.

На 12-й день - третья перебивка 100 кг алебастра + 40 кг суперфосфата.

На 16-й день - четвертая перебивка.

Через четыре дня, когда смесь хорошо разогреется, делают первую перебивку. При формировании бурта в период перебивок желательно делать стенки отвесными и уплотненными, а поверхность горизонтальной, в середине бурт должен быть рыхлым. Ширину бурта при последующих перебивках уменьшают. Готовая смесь должна иметь кислотность - 7-7,5 pH, содержать общего азота и фосфора примерно по 2%, калия - 1-2, влажность ее в зимнее время - 55-60, в летнее - 60-65%.

На 23-25-й день субстрат готов для закладки. Укладку гряд делают поперек теплиц. Норма расхода навоза 100 кг на 1 м². Когда субстрат на глубине 5 см разогреется до 22-28 °С, высаживают мицелий (грибницу). Норма расхода мицелия 350-400 г на 1 м². Сажают его обычно через три-четыре дня после закладки субстрата в шахматном порядке на расстоянии 25 см друг от друга. Через пять-семь дней проверяют приживаемость мицелия, осторожно приподнимая навозный слой: приживаемость считается хорошей, если от места посадки мицелий разросся на 12 см. В этом случае приступают к засыпке почвой гряды субстрата (как правило, на 18-22-й день). В состав грунта-покрышки входят три части дерновой почвы, одна часть торфа, 5 кг мела (на 1 м³ смеси).

В инкубационный период поливают дорожки для поддержания относительной влажности воздуха около 85-90%. В период плодоношения хорошо проветривают. Температура воздуха должна быть в пределах 15-20 °С, в грядах-около 25. Дорожки периодически дезинфицируют 3 %-м раствором хлорной извести (один раз в неделю).

Убирают грибы осторожно, слегка надавливая вниз, и выкручивают их из грунта, не повреждая грибницу. Углубления, оставшиеся после этого, засыпают почвой. Во время уборки урожая собирают сначала здоровые грибы, а затем мертвые и больные, которые кладут в отдельное ведро, заливают раствором формалина и выносят за пределы теплицы. Места, с которых были собраны грибы, присыпают слоем свежей почвы толщиной 3 см. Плодоношение длится два - два с половиной месяца. По окончании плодоношения использованный субстрат дезинфицируют.

Употребляют шампиньоны в вареном, жареном и консервированном виде.

НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

III. Шнитт-лук, шпинат, амарант, мята, мелисса, базилик.

IV. Листья репчатого лука, цикорий, листовая капуста, салатная горчица, листья морского катрана, водяной кресс, петрушка, брокколи, сладкий перец (красный), перилла, ново-зеландский шпинат, листья стахиса.

V. Спаржевый салат, эндивий, эскариол, салат ролен, китайская листовая капуста пакчой, пекинская капуста пецай, репа салатная, мангольд, листья дайкона, овощная хризантема, укроп.

VI. Салат листовой, капуста пекинская, зеленый горошек, спаржа, савойская капуста.

VII. Помидоры, перец, соевые бобы, бамия.

Наибольшей активностью по витамину А отличаются не только широко распространенные у нас овощи — морковь, тыква и петрушка, но и многие малоизвестные или новые для нашей страны овощные растения — шнитт-лук, водяной кресс, спаржевый салат, различные виды шпината. Высоким содержанием бета-каротина отличаются и некоторые нетрадиционные для нашей страны овощные растения. Интересно, что такие известные у нас декоративные растения — перилла и многолетняя хризантема, по существу, кладези бета-каротина. Японские овощеводы выращивают эту овощную зелень на грядках.

Нетрадиционными для нас вполне могут считаться и такие ценные источники бета-каротина, как листья дайкона, салатной репы, батата, стахиса. Так что, расширяя набор возделываемых овощных растений, мы открываем и новые источники бета-каротина и других ценных веществ, необходимых для нашего здоровья.

Заметим: в высокоразвитых странах мира давно разработан новый подход к проблеме охраны здоровья населения. Его основа — не лечение, а профилактика заболеваний, усиление стойкости иммунной системы человеческого организма. Этим путем достигнуты немалые успехи. Например, в той же Японии потребление желто-зеленых овощей находится под совместным контролем двух министерств — сельского хозяйства и здравоохранения. В соответствующих институтах изучаются биологические, биохимические, агротехнические особенности, вопросы кулинарной обработки желто-зеленых овощей. Выявляются все новые источники бета-каротина среди местной и иноземной флоры, подходящие растения вводятся в культуру. Селекционными учреждениями и частными фирмами Японии уже созданы десятки гибридов и сортов по вновь освоенным нетрадиционным овощным растениям. Только за последние 10—15 лет японские овощеводы освоили такие ценные источники бета-каротина, как капуста брокколи, китайская листовая капуста пакчой, китайская брокколи кайлан, листовая горчица, овощная хризантема, перилла, различные формы салата. Уже к началу 70-х годов здесь выращивали более 120 видов овощных культур, сейчас их ассортимент насчитывает 180— 200 видов.

Совместные усилия не пропали даром. По сведениям статистиков, наибольшая средняя продолжительность жизни отмечается именно в Японии. Конечно, нельзя утверждать, что это связано лишь с более полным снабжением населения желто-зелеными овощами. Но овощи на долголетие определенно влияют. Вот отечественный пример. Жители горного Дагестана постоянно употребляют в пищу самые различные культурные и дикорастущие растения: летом свежие, а зимой — сушеные. Если рассчитать рацион дагестанского долгожителя, то получится, что он употребляет в сутки около 500 г таких растений. Несомненно, что это одна из основных причин того, что здесь 86 человек из тысячи достигают 100-летнего возраста.

Регулярное употребление желто-зеленых овощей способствует профилактике такой болезни, как рак. Конечно, различная степень устойчивости организма к раку во многом зависит от образа жизни человека, его пристрастия к всевозможным вредным привычкам (систематическое курение и употребление алкоголя, несбалансированность питания и т. п.). Но даже и при наихудшем образе жизни включение в ежедневное меню желто-зеленых овощей снижает уязвимость организма для различных форм рака практически на 50%. При наилучшем образе жизни, сущность которого заключается не столько в полном отказе от вполне понятных человеческих слабостей, а в разумном самоограничении, а также в ежедневном питании желто-зелеными овощами вероятность заболевания раком окажется наиболее низкой. Впрочем, и при самом здоровом образе жизни курение значительно ослабляет иммунитет организма к раковым заболеваниям, особенно к раку гортани и желудка.

В Аризонском университете (США) недавно установили, что бета-каротин, содержащийся в моркови и зеленых листовых овощах, сдерживает развитие предраковой лейкоплакии в 75 % случаев, причем без каких-либо побочных токсических эффектов. Однако после прекращения приема бета-каротина в дозе 30 мг в сутки, что соответствует количеству провитамина А, содержащегося в двух—шести (в зависимости от сорта) 100-граммовых корнеплодах моркови, лейкоплакия появляется вновь. Следует особо подчеркнуть, что употребление в указанных количествах бета-каротина помогает здоровому человеку не заболеть. Заболевшему, естественно, врач прописывает лекарства.

Но вернемся к сортовым особенностям моркови, к влиянию сорта на содержание бета-каротина. Важно знать, какие сорта моркови наиболее перспективны именно с точки зрения этой характеристики. Полезно запомнить, что на содержание провитамина А существенное влияние оказывают погодные условия, а также почва и применяемые удобрения. Но и в неблагоприятных условиях различие по содержанию каротина у разных сортов будет сохраняться. Скажем, сорт Лосиноостровская 13 сохранит преимущества перед сортами Шантенэ. Отсюда и наша рекомендация огородникам: обзаводитесь высококаротиновыми сортами моркови, этими витаминными чемпионами. Выращивание каротинных сортов моркови на приусадебном участке гарантирует получение, по существу, дополнительного урожая корнеплодов, если вести пересчет на содержание провитамина А. За основу расчета берем условный уровень урожайности для всех сортов — 3 кг с 1 м², но общая картина не поменяется и при другом уровне урожайности. Ведь определяющим началом будет различное содержание каротина, обусловленное сортовыми качествами. Поэтому, выращивая у себя на участке высококаротиновые сорта, огородник за

АПТЕКА НА ГРЯДКАХ

счет этой особенности снимет с каждого квадратного метра дополнительный урожай провитамина А. Например, выращивая морковь сорта Лосиноостровская 13, вы получите двойной урожай корнеплодов по сравнению с тем, как если бы выращивали сорт Артек. Вот что значит более высокое качество сорта.

С практической точки зрения важным является и вопрос о концентрации каротина в различных тканях корнеплода моркови. Оказывается, верхняя часть корнеплода всегда богаче каротином, чем нижняя. В свою очередь, в кожице и мякоти корнеплода моркови обычно содержится соответственно в 1,5—2 раза больше каротина, чем в сердцевине. Поэтому при использовании моркови ее лучше не очищать, а тщательно мыть с щеткой. Этим вы сбережете значительное количество провитамина А.

Еще несколько советов. Известно, что усвояемость каротина моркови человеком довольно низкая. Чтобы организм более эффективно использовал провитамин А, необходимо свежую морковь как можно тоньше растирать, это вдвое повысит усвояемость каротина. Витамин А относится к жирорастворимым витаминам, поэтому добавление к тонко измельченной моркови растительного масла повысит усвояемость каротина до 50—70 % общего содержания. Если же вы обжариваете морковь, то нарежьте ее крупно — так предотвратите потерю каротина. При обжаривании мелко растертой моркови теряется около половины содержащегося в ней провитамина А. В весенне-летний и летне-осенний периоды, а в южных районах страны и в другие сезоны основными источниками бета-каротина будут различные листовые и зеленные овощи, а также помидоры и сладкий перец. Этих наиболее важных представителей желто-зеленой группы овощей также включайте в свой ежедневный пищевой рацион. Кстати, провитамин А из них усваивается несколько легче, чем из моркови. Вообще-то желто-зеленые овощи должны входить в ежедневное меню человека в количестве не менее . 100 г в день, а всего овощей ешьте не менее 400 г. Этим вы обеспечите себе здоровый, активный образ жизни, а с ним обретете и долголетие.

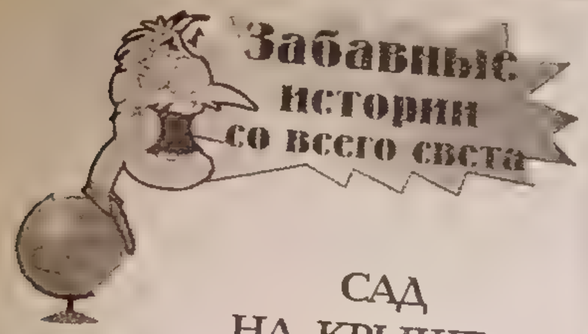
разняя набор возделываемых овощных растений, мы открываем и новые источники бета-каротина и других ценных веществ, необходимых для нашего здоровья.

Заметим: в высокоразвитых странах мира давно разработан новый подход к проблеме охраны здоровья населения. Его основа — не лечение, а профилактика заболеваний, усиление стойкости иммунной системы человеческого организма. Этим путем достигнуты немалые успехи. Например, в той же Японии потребление желто-зеленых овощей находится под со-

ческе курение и употребление алкоголя, несбалансированность питания и т. п.). Но даже и при наихудшем образе жизни включение в ежедневное меню желто-зеленых

высококаротиновыми сортами моркови, этими витаминными чемпионами. Выращивание каротинных сортов моркови на приусадебном участке гарантирует получение, по существу, дополнительного урожая корнеплодов, если вести пересчет на содержание провитамина А. За основу расчета берем условный уровень урожайности для всех сортов — 3 кг с 1 м², но общая картина не поменяется и при другом уровне урожайности. Ведь определяющим началом будет различное содержание каротина, обусловленное сортовыми качествами. Поэтому, выращивая у себя на участке высококаротиновые сорта, огородник за

ды, а в южных районах страны и в другие сезоны основными источниками бета-каротина будут различные листовые и зеленные овощи, а также помидоры и сладкий перец. Этих наиболее важных представителей желто-зеленой группы овощей также включайте в свой ежедневный пищевой рацион. Кстати, провитамин А из них усваивается несколько легче, чем из моркови. Вообще-то желто-зеленые овощи должны входить в ежедневное меню человека в количестве не менее . 100 г в день, а всего овощей ешьте не менее 400 г. Этим вы обеспечите себе здоровый, активный образ жизни, а с ним обретете и долголетие.



САД НА КРЫШЕ

Среди деревьев и густых кустов течет по старому саду небольшой ручей. На его берегах зеленеет трава, растут розы, ирисы и колокольчики. Вот пробежал королевский фазан, а в тени кустов застыли три фламинго.

Вроде бы ничего особенного в этой картине нет, если не считать, что сад этот находится на крыше семиэтажного здания, расположенного в самом центре Лондона.

Вероятно, самым первым подобным сооружением следует признать знаменитые "висячие сады" легендарной ассирийской царицы Семирамиды. Наверное, это было впечатляющее зрелище, иначе их не отнесли бы к "чудесам света".

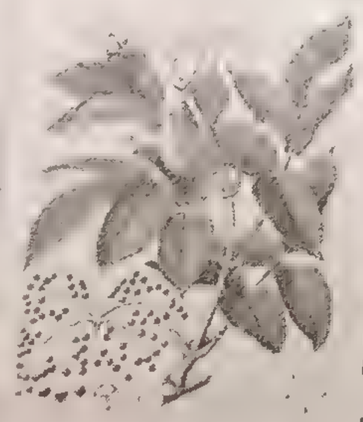
Лондонский сад на крыше не столь древен, но все же насчитывает 50 лет существования. В доме, на котором он расположен, размещены торговые фирмы и магазины. Разумеется, здание соответствующим образом укреплено, чтобы выдержать вес гранитного основания сада и слоя плодородной почвы толщиной около 75 сантиметров. Сегодня здесь произрастает около 5000 видов растений. Многие из покупателей, пришедших в магазины, заходят и в этот зеленый оазис, где хоть ненадолго можно отвлечься от суеты городских улиц.

Пока лондонский сад на крыше — самый большой в мире. Подобные сооружения появляются и в других странах.

НЕЗАСЛУЖЕННО ЗАБЫТАЯ БУЗИНА

Да кто не знает это деревце или крупный кустарник высотой 3—10 м? Ствол и старые ветви бузины имеют пепельно-бурую глубокоборозчатую кору. На молодых ветках много желтоватых чечевичек. Листья расположены супротивно. Цветки желтовато-бурые, душистые, в поперечнике около 5—6 мм. Они собраны в крупные многоцветковые плоские соцветия. Плод — сочная черно-фиолетовая ягодообразная костянка диаметром 3—6 мм с 2—4 косточками. Цветет бузина в мае — июне, а плоды ее созревают в июле — августе.

В Закавказье и Крыму, например, душистые соцветия бузины добавляют к тесту, чтобы придать печенью опять же миндальный запах. В домашних условиях из цветков этого растения готовят варенье.



Довольно вкусны сладковато-кислые плоды бузины. Ими начиняют пироги, готовят из них варенье, компот, мармелад, мусс, желе, уксус и применяют как приправу к супам.

Цветки применяют также для приготовления бузиновой воды для парфюмерии и как пряность. А некогда в отваре плодов окрашивали шелк в оливковый цвет (местами и сейчас применяют этот способ).

НЕГОДНАЯ БОЧКА? КАК БЫ НЕ ТАК!

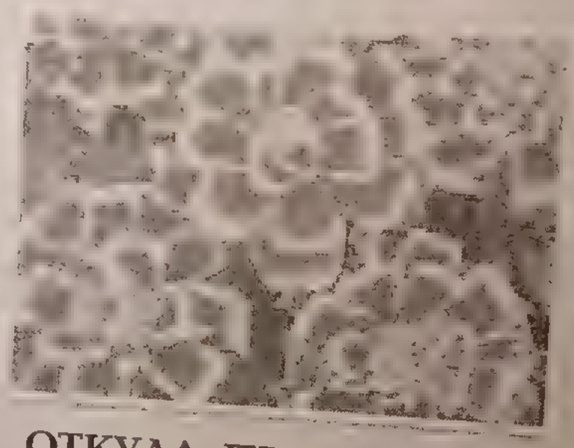
Отведенные нам 5—6 и даже 15—20 соток очень скоро становятся тесны для все возрастающих потребностей садовода-любителя. По мере того как входишь во вкус, хочется хоть на чуть-чуть увеличить площади под посадки. Ну, что же, давайте попробуем.

Берем негодную деревянную бочку, очищаем от засохшей краски, остатков масел или селедки. В днище просверливаем 3—5 отверстий диаметром 5—7 см для стока излишней воды. Такие же отверстия делаем на расстоянии 15—20 см одно от другого на боковой поверхности, начиная с 20 см от дна. Над каждым отверстием приколачиваем деревянный брусочек для отвода дождевой воды, бочку красим. Теперь в пустую консервную банку вставляем связанный пучок сухих веток ольхи, ивы, равный высоте бочки, банку устанавливаем в центр и на 8—10 см засыпаем щебнем, битым кирпичом, гравием.

Заполняем бочку плодородной землей или смесью торфа, перегноя, компоста, песка и золы и хорошенько проливаем чистой водой. Через 3—4 дня, когда почва осядет, приступим к посадке растений. Какие выбрать, решите на семейном совете. Из декоративных подходят астры, бархатцы, гвоздики, годеция, виола, маргаритки, незабудки, флокс шиловидный, ясколка, седумы, камнеломки и другие. Из плодово-ягодных предпочтительна ремонтантная земляника. Можно кое-что посадить из овощных и пряных растений.

Корни при посадке оборачиваем мхом в виде клина и ввинчиваем рассаду под углом примерно 60° в пробитые ранее колышком отверстия. Мох, кстати, собирайте с участков перед освоением, под линиями электропередач, у дорог, на вырубках, чтобы не причинять вреда лесу. Через каждые 10—15 дней растения подкармливаем органическими (настой сорняков, коровяка, птичий помет) или минеральными (30—40 г на ведро воды) удобрениями, поливаем по мере необходимости. Пучок прутьев, заложенный в середину, будет равномерно распределять воду и питательные вещества по всему объему.

Такую цветущую бочку можно установить у входа в дом, а из трех-четырех создать неповторимую композицию.



ОТКУДА ПРОИЗОШЛА ВАНИЛЬ?

Около 450 лет назад испанские завоеватели увидели, что ацтеки в Мексике добавляют в свой напиток какао высушенные кусочки душистых стручков одной из орхидей. Это было ванильное дерево. Ваниль плосколистная (Vánilla planiflora) была завезена в Европу, а позднее – на остров Мадагаскар. В наши дни этот остров производит около половины потребляемой в мире ванили.

ЧТО ПОСАДИМ ОСЕНЬЮ

Уже убран урожай, заготовлены консервы, и можно подумать о том, как разместить растения, чтобы сад выглядел красиво. Пока деревья и кусты зеленые, легко прикинуть, что куда посадить или пересадить, что убрать, что добавить. Возможно, вы захотите разделить разросшиеся кусты, а тенелюбивые растения посадить в не освещенные солнцем места.

Деление корневищ - самый простой способ размножения многолетников. Выкопанные корневища надо разрезать садовым ножом или садовой пилкой. Срезы, чтобы не загнивали, протереть толченым древесным углем. Длинные корни подрезать, больные и загнившие корешки удалить, а разделенные части корневища - делянки - высадить на заранее приготовленное место. Обязательно полить! Если у растения сохранилась надземная часть, ее следует обрезать на половину или на 2/3 высоты.

Луковичные растения - тюльпаны, нарциссы, лилии, гиацинты - и мелколуковичные — крокусы, пролески, леукоюмы, птицемлечники, галантусы - размножаются детками - мелкими луковками, образовавшимися за лето. Их высаживают в северной зоне в середине августа, а на юге - в начале октября. Растения успевают укорениться до наступления заморозков и легко перезимовывают.

Все луковичные сажают в песок. Делают канавку или лунку, куда насыпают перегной или компост, смешанный с садовой землей, с полным минеральным удобрением (1 ст. ложка на лунку) и золой. Затем в лунку заливают 1/2 стакана марганцовки густо-розового цвета. Делают углубление, в которое насыпают песок, в него утапливают луковицу верхушкой вверх и присыпают сверху оставшейся землей. Глубина посадки - 3 диаметра луковицы. В сухую погоду необходим полив. Песок влагопроводен, поэтому около луковицы не скапливается вода и она не загнивает. Также вместе с водой уходят и мелкие вредные жучки.

Осенью луковицу выкапывают. Не надо отмывать грязь с них и травмировать донце луковицы.

Однолетние цветы цветут долго, почти до снега. Их можно пересадить в горшочки, доращивать дома до созревания семян.

С конца августа до конца сентября высаживают рассаду двухлетников - маргариток, виолы, гвоздик, колокольчиков, чтобы до наступления заморозков они хорошо укоренились.

Декоративные и плодовые кустарники и деревья можно высаживать до середины октября. Если корни подсохли, то их надо примерно на сутки погрузить в воду. Вновь посаженные растения не подкармливают, но обильно поливают, пока они как следует не приживутся. Обрезают саженцы перед самой посадкой или сразу же после нее, укорачивая побеги на 1/3 длины. После середины октября саженцы только прикапывают.

На многих участках есть места, где мало солнца, там можно посадить тенелюбивые растения. Красива астильба с метельчатыми соцветиями белой, розовой, кремовой и красной окраски.

Цветет 3-4 недели. Бадан также хорошо выносит тень. Он образует плотные вечнозеленые кустики с кожистыми листьями и пурпурно-розовыми цветками. Барвинок — вечнозеленое стелющееся растение, зацветает ранней весной сиренево-голубыми цветами. Цветет долго. Брунера крупнолистая, или "глухая" незабудка,- неприхотливый многолетник с ползущим корневищем и лазоревыми цветками на длинных черешках. Бузульник Пржевальского с пальчато-рассеченными листьями, мелкие золотисто-желтые корзинки цветков собраны в узкое колосовидное соцветие длиной 70 см. К тенелюбивым относится и колокольчик Дицентра, или, как его называют, "разбитое сердце". Очень декоративен садовый ландыш (дикорастущий, находится под охраной). Его можно использовать как бордюр к клумбам или дорожкам. Но ландыш имеет ползущее корневище поэтому надо вовремя ограничивать его рост. Первоцвет, или примула, включает все разнообразие окраски цветков от темно-коричневого до малинового, от голубого до белого.

А такое растение, как хоста (функция), удивляет овальностью листьев различных оттенков зеленого и сизо-голубого цвета, собранных в розетку, что придает кустам особую декоративность.

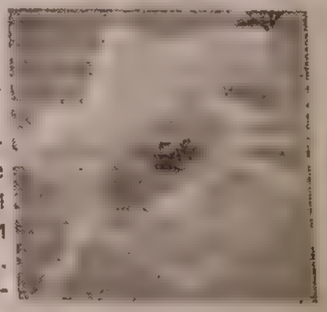
ГЛАДИОЛУСЫ ПОД ЗИМУ

Прочитав заметку о посадке гладиолусов осенью, я решил это дело проверить. Зима у нас очень суровая, поэтому заранее был настроен скептически.

Выкопал гладиолусы в прошлом году 25 сентября , высушил. Отобрал те клубнелуковицы, которые не жалко, и посадил 23 октября. Укрыл опилками высотой 15—17 см, а чтобы они не рассыпались, по бокам поставил доски. Сажал на такую же глубину, как обычно, весной.

На следующий год "зимние" гладиолусы зацвели одновременно с "весенними", но первые были более мощными.

Осенью в сентябре выкопал и те, и другие. После просушки хранил в подвале все вместе, только в разных мешочках.



Весной следующего года все клубнелуковицы посадил, цвели они, как обычно. Теперь я убедился, что сажать гладиолусы под зиму у нас в Оренбургской области можно. Главное — отходов не бывает, как при хранении зимой в подвале.

В. Краснов

Инна Савельева

ЮМОР

СОВЕТЫ

РЕПИН. Нет-нет, блок питания у вас с женой обычно общий, но она не должна много потреблять.

КОРР. ***С чего начинается работа в саду?***

РЕПИН. С окучивания. Уже часа через два-три по приезде, чем больше семья, тем больше куч. Хорошо помогают гости. Если за зиму случился отлуп коры,

НАДЕЖНОЕ УКРЫТИЕ

Все чаще садовым растениям приходится попадать под морозы до минус 20 под минимальным снежным покровом, а иногда и совсем не покрытыми снегом. Чтобы растения не вымерзли, особенно на низком увлажненном участке, я до начала осенних заморозков укрываю приствольные круги рези-

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

На Руси были издавна известны лекарственные свойства тысячелистника обыкновенного, что подтверждается его русскими народными названиями — "порезная трава", "кровавник", "порезник".

В одной из древних рукописей сообщается, что внук Дмитрия Донского был вылечен от изнурительных носовых кровотечений настоем травы тысячелистника. Это

...канавку или лунку, куда насыпают перегной или компост, смешанный с садовой землей, с полным минеральным удобрением (1 ст. ложка на лунку) и зо-

метельчатыми соцветиями белой, розовой, кремовой и красной окраски.

Цветет 3-4 недели. Бадан также хорошо выносит тень. Он образует плотные

удивляет овальностью листьев различных оттенков зеленого и сизо-голубого цвета, собранных в розетку, что придает кустам особую декоративность.

...вает, как при хранении зимой в подвале.

В. Краснов

Инна Савельева

ЮМОР

СОВЕТЫ САДОВОДА

КОРР. ***Дорогие друзья? Сегодня мы поговорим с бывалым садоводом Лукой Репиным. Его образцово-показательные овощи и фрукты всегда высоко ценятся народом и на корню разбираются по ночам по мере созревания.***

РЕПИН. Да, по правде говоря, я живу для народа. Моя семья еще ни разу не успела попробовать хоть что-нибудь.

КОРР. ***Сейчас начинается сражение за урожай.***

РЕПИН. А в сражении что главное — тыл и техника! Завезите на участок провианту, чтобы близкие с голодухи не съели семенной фонд, и побольше бутылок с зажигательной смесью — душа должна гореть! А также раскладушку — это ваш командный пункт. Ну и жену — это ваше главное орудие. И лучше самого большого калибра.

КОРР. ***А какие должны быть технические характеристики у жены?***

РЕПИН. Высокий к.п.д., острые ногти, позвоночник без признаков остеохондроза. Потом надо, чтобы при наклоне на 120 градусов давление в верхнем отсеке не превышало 140 мм, и последнее — вся система не должна перегреваться на солнце.

КОРР. ***И быть с автономным питанием?***

РЕПИН. Нет-нет, блок питания у вас с женой обычно общий, но она не должна много потреблять.

КОРР. ***С чего начинается работа в саду?***

РЕПИН. С окучивания. Уже часа через два-три по приезде, чем больше семья, тем больше куч. Хорошо помогают гости. Если за зиму случился отлуп коры, ее не надо отрывать. Ну, боже мой, такой напрасный труд! Ваши дети будут лазить по деревьям, и к середине лета никакой коры уже нигде не останется. Но самое главное, чем придется заняться сразу по открытии дачного сезона, это в первую очередь разыскать и посадить воров, которые пограбили вашу дачку в зимнее время. А уж потом сажайте все остальное. Впрочем, сделать успешно и то и другое обычно никому не удается.

КОРР. ***А как сеять? Прямо в землю семена тыкать?***

РЕПИН. Нет, конечно. Рассаду выращивают дома, если заранее подготовлена почва на подоконниках. Впрочем, те, кто месяцами не вытирают пыль, могут класть семена прямо в нее. Только надо сбрызнуть новые посадки. И поймите меня правильно — водой! А то некоторые недопонимают: "сбрызнут" в компании начало сезона, после этого сами-то хороши, но удивляются, почему рассада плохая.

КОРР. ***Не поздно ли уже ее сажать?***

РЕПИН. Конечно, поздно. Да не огорчайтесь: все будут кверху попой все лето торчать, а вы на своем свободном участке на гамаке полеживать, да шашлыки жарить. Только не забывайте об окучивании. Если вы шашлыки будете свежей зеленью заедать и запивать вином, химический состав удобрений для следующего сезона будет оптимальным! Ну, друзья мои, лопата по вам соскучилась! Пора вкалывать! Только поймите меня правильно.

НАДЕЖНОЕ УКРЫТИЕ

Все чаще садовым растениям приходится попадать под морозы до минус 20 под минимальным снежным покровом, а иногда и совсем не покрытыми снегом. Чтобы растения не вымерзли, особенно на низком увлажненном участке, я до начала осенних заморозков укрываю приствольные круги резиновыми лентами-полукольцами, вырезанными из бросовых автомобильных камер. Такое укрытие надежно защищает корни растений, так как земля под ними глубоко не промерзает.

Кроме того, осенью до выпадения снега легко уничтожить голых слизней и яйцекладки других вредителей, разместившихся для зимовки под эти ленты. Тем более что укрытие просто укладывать и снимать. Использовать ленты можно многократно.

Л. Иванова

ГЕРАНЬ ПРОТИВ ТЛИ

Больше 20 лет имею садовый участок. Расположен он в болотистом, торфянистом месте, так что от плодовых деревьев – яблони, груши, слив – пришлось отказаться – вымерзают в наших условиях. А вот кустарники – смородина, жимолость, малина – дают неплохие урожаи, особенно смородина, если умело бороться со всякого рода болезнями и вредителями. Что только я ни делала для защиты растений, но ничего их не спасало. Однажды я высадила между ними высокие герани, которые до тех пор росли в комнате в горшках и выбрасывать которые было жаль. Они обильно цвели, и я заметила, что смородина от такого соседства почувствовала себя гораздо лучше – листья зеленые и никакой тли. Благоприятно соседствует со смородиной, между прочим, и земляная груша. Ее я высаживаю между кустов смородины с осени.

О. Куимова

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

На Руси были издавна известны лекарственные свойства тысячелистника обыкновенного, что подтверждается его русскими народными названиями — "порезная трава", "кровавник", "порезник".

В одной из древних рукописей сообщается, что внук Дмитрия Донского был вылечен от изнурительных носовых кровотечений настоем травы тысячелистника. Это растение можно встретить вдоль полевых дорог, по сухим лугам, на опушке леса почти повсеместно. Оно многолетнее, с длинным подземным корневищем и прямым неветвистым стеблем высотой до 0,5 м. На стебле очень редко расположены листья, многократно рассеченные на мелкие узкие дольки — отсюда и произошло видовое название растения millefolium от латинского "mille" — тысяча и "folium" — лист, совпадающее с русским названием тысячелистник. Родовое название растения Achillea образовано от греческого Achilleios — Ахиллова, т. е. "Ахиллом открытая". По преданию, герой Троянской войны Ахилл применял траву тысячелистника для лечения ран.

Научная медицина, заинтересовавшись тысячелистником, обнаружила, что он по своим кровоостанавливающим свойствам превосходит применяющийся во врачебной практике раствор хлористого кальция, причем действует более мягко и продолжительно. Его препараты применяются сейчас при внутренних кровотечениях, желудочно-кишечных расстройствах, для полосканий при стоматитах, для ванн при геморрое. Срок хранения сырья: травы — 2 года, цветков — 5 лет. Некоторые садоводы успешно используют отвары из травы тысячелистника для уничтожения тлей и щитовок.

Учредитель - ЗАО "Афродита".
Гл. редактор Р.Ф. Кагиров.
Выпускающий редактор Т. Е. Малинина.
Компьютерная верстка и дизайн Н. Кузьмина.
Газета выходит один раз в месяц.

Отпечатана в Сарапульской типографии
Цена свободная. Тираж 25000 экз.
Номер подписан в печать 22.09.2000 г.
Заказ № 4317.
Газета зарегистрирована в Комитете по печати РФ, г. Москва. Рег.№ ПИ 77-1355

Адрес редакции: г. Ижевск, ул. Красноармейская, 127, Дом быта, 5-й этаж.
Адрес для писем: 426028, г.Ижевск, а/я 1530.
Тел. редакции: 51-24-58.

E-mail: postmaster@sgazeta.udm.ru
Приложение к "Субботней газете".
В номере использованы материалы изданий "Субботняя газета","Москвичка", "Мир садовода".

все секреты женского счастья

МЕЖДУ НАМИ, женщинами

сентябрь № 17 2004

Известия Собеседник

Здоровье
Что выбрать — очки или линзы?

Семья
У мужа кризис. Чем ему помочь?

Страсти
Поговорим, подружки, про взрослые игрушки?

Вещи
Какие куртки нынче в моде?

Приз: микроволновая печь
стр. 31

Новые рецепты!

На зарядку становись!

Содержание:

Наши кумиры
Леонид Агутин 4-5

Наше здоровье
Что выбрать – очки или линзы? 6-7

Наши вещи
Куртка для амазонки 8-9

Наш адвокат
Как прописаться к мужу 10

Наш огород
Пора копать картошку 11

Наш дом
Старость – в радость 12-13

Наша работа
Требуется... 14-15

Наш стол
По грибы 16

Наши рецепты 17-18

Наши дети
Деньги детям не игрушки 19

Наша красота
На зарядку становись! 20-21

Наши письма
«Клуб знакомств»: пишите, дружите, любите! 22-23

Наши страсти
Поговорим, подружки, про взрослые игрушки 24-25

Наш психолог
Назло маме отморожу уши 26

Десятилетие роковой черты 27

Наши истории
Марлон Брандо 28-29

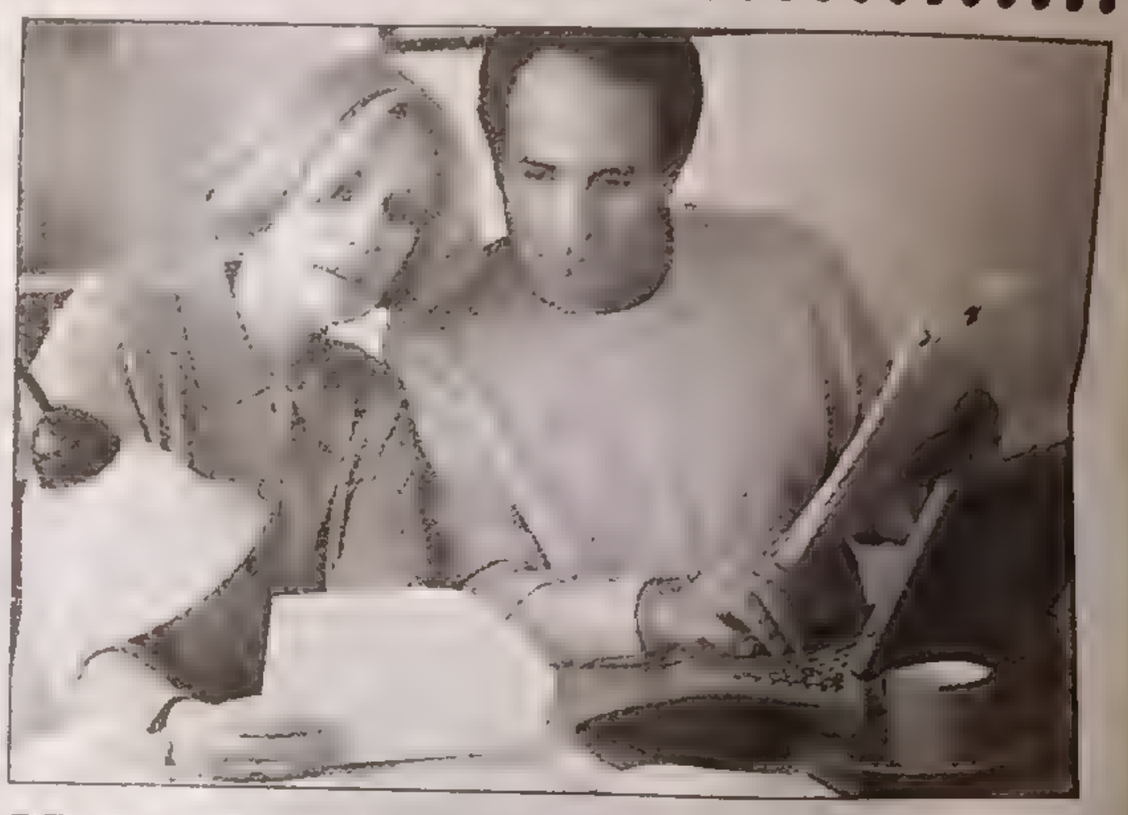
Наш гороскоп
Станьте душой своей компании 30

Наш опыт
Некогда курить! 31

Наш сканворд 32

Еда – средство от скуки?

Не только голод толкает нас на кухню, но и скука. Английские врачи утверждают, что больше 40 процентов взрослых людей едят, когда скучают, страдают от одиночества или плохого настроения. Но еда все равно не спасает: каждый четвертый, перекусив от скуки, чувствует себя виноватым. Столько же людей считают, что обязаны после таких перекусов сесть на диету. Эти факты очень беспокоят Ассоциацию по исследованию проблем неправильного питания: если стольких взрослых людей толкают к столу стрессы и скука, неудивительно, считают они, что в мире так много тех, кому нужна помощь диетологов.



Мужчинам объяснят, что говорят женщины

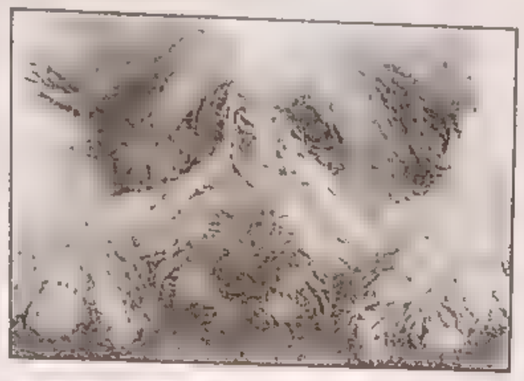
О чем думает женщина, когда спрашивает о любви? Что хочет сказать фразой «мне нечего надеть»? Ответы на эти вопросы отыщутся в словаре для мужчин, который будет выпущен в Германии в конце года. Издательство Langenscheidt считает, что эта книжка убережет пары от конфликтов: мужья смогут наконец разобраться, что имеют в виду жены. Словарь даст «перевод» нескольких тысяч женских фраз, смысл которых, как показывает практика, не всегда понятен мужчинам.

Ради воды придется отказаться от мяса

Жителей Земли ждут проблемы с водой, и потому, считают ученые Международного института управления водными ресурсами, нам придется есть меньше мяса и колбас. Не видите связи? Однако она есть: для производства мясопродуктов нужно в 5 раз больше воды, чем для выращивания овощей и фруктов. Например, чтобы получить килограмм говядины, требуется около 10 тонн воды, тогда как на килограмм пшеницы — лишь 1,5 тонны. Воды на планете становится меньше, жителей — больше, а потому, утверждают ученые, людям придется сделаться вегетарианцами поневоле. Или срочно придумать, как использовать воду экономнее.

Собаке тоже нужны алименты

При разводах собаки страдают не меньше, чем дети. Такой неожиданный вывод сделал суд города Варбурга (Канада), рассматривающий иск Барбары Дункан к ее бывшему мужу Кену. Женщина требовала алиментов... на сенбернара четырех лет от роду, оставшегося с ней после развода. Судья не только удовлетворил требования, но и обязал мистера Дункана выплатить алименты за то время, пока он просто не жил с семьей. Содержание сенбернара обойдется Кену в треть суммы, которую он уже выплачивает Барбаре на нужды их общей дочери. Сам алиментщик с решением суда не согласен: он признался, что обожает собаку и очень по ней скучает, но содержать сенбернара жены вовсе не обязан.



Шарлиз Терон чувствует себя, как в клетке

фото на развороте Рейтер

Голливудская актриса Шарлиз Терон заявила, что подумывает бросить кино и уехать на родину в ЮАР. Причина — в папарацци, чьи камеры в последнее время совсем не дают мисс Терон и ее другу Стюарту Таунсенду жить спокойно. Она призналась, что чувствует себя зверем в клетке, который всегда на виду, и терпеть это больше не в силах. Чтобы объяснить, насколько тяжело жить, когда тебя постоянно караулят фотографы, актриса поведала о давнем разговоре с Аль Пачино, с которым вместе снималась в фильме «Адвокат дьявола». Тот признался, что не стал бы актером, если бы подозревал, что вынужден будет терпеть папарацци. «Я тогда подумала: как ужасно, что мы могли бы лишиться такого актера, как Аль Пачино!» — жаловалась Шарлиз. Теперь она пришла к выводу, что тоже может на это решиться — ради спокойной жизни.

По материалам сайтов www.mednovosti.ru, www.rol.ru, www.delfi.ee, bbc.co.uk подготовила Ольга Порошина.

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА – НА ЛАДОНИ

www.ksin.ru

— Лидер продаж !
— Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
— Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
— Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
— Дезинфицирует белье ультразвуком, что особенно важно при стирке детского и нижнего белья.
— Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком.
— Без механической деформации белья, поэтому Ваши вещи всегда будут выглядеть как новые!
— Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!

Преимущества применения:

Экономия электроэнергии.
Потребление не более 3 Вт электроэнергии. Если в Вашем доме все выключено, счетчик даже не среагирует на такую нагрузку.
Экономия времени.
Любая стиральная машина, даже автомат, не может быть оставлена без надзора, она требует постоянного присутствия и контроля в течение всего времени работы. Ультразвуковая чудо-стиральная машинка автономна. Вы можете уйти, заняться любыми другими делами, лечь спать. Стирка становится самостоятельным делом. Все идет незаметно, между делом, без Вашего участия, без затрат времени и сил, освобождая Вас для других занятий или отдыха.
Экономим на затратах на моющие средства.
Чтобы добиться отличного качества стирки в любой стиральной машине, мы должны приобрести качественный дорогой порошок. При использовании ультразвуковой машинки достаточно купить самый дешевый порошок, хозяйственное мыло для намыливания особо загрязненных участков.
Без износа ткани.
В любой стиральной машине ткань подвергается механической деформации. И следовательно, изнашивается. При стирке ультразвуком ткань абсолютно не деформируется, совершенно не имеет износа. Поэтому вы сможете стирать самые деликатные ткани, которые не смогли бы доверить даже самым дорогим стиральным машинам. В то же время можно стирать, например, верблюжьи одеяла, подушки, ковровые дорожки, рабочую и спецодежду любой загрязненности и т.п.
Отличие от всех существующих видов стиральных машин.
Ультразвуковая чудо-стиральная машинка стирает без механического воздействия, без деформации, очищая ткань изнутри волокон, обновляя ткань, ее цвет. Так как полинявшие частицы краски имеют более слабое сцепление с тканью, они удаляются вместе с грязью. В результате ткань приобретает более яркую окраску, обновляется.
— Такая стиральная машинка незаменима для молодой семьи, пенсионера.
— Может перестирать горы белья в емкостях любого объема.
— При любой температуре воды! Бесшумно!
— Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чистым!
— Отправляясь на дачу или в турпоездку — возьмите ее с собой!
— Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.
Заказать чудо-машинку Вы можете по тел.: 8(8332) 30-01-71, 31-04-63, 57-28-21 или написав заявку на наш адрес: 610000, г. Киров, а/я 11, отдел 11
Цена с оплатой при получении на почте — 1890 руб.
При заказе от 2 шт. — цена 1690 руб. за шт.

Леонид Агутин: НИКОГДА ЧТО ЖЕНЮСЬ

Леонида Агутина и Анжелику Варум всегда приводят в пример скептикам, утверждающим, что у знаменитостей не семьи, а сплошной пиар. Еще бы: Агутин и Варум семь лет вместе, растят пятилетнюю дочь Лизу и по-прежнему трогательно поют дуэтом. Самое смешное, что по иронии судьбы их роман случился как раз благодаря хорошо спланированной акции. Как все произошло и чем сейчас живет звездная семья, рассказывает сам Леонид.

Фото Сергея Снегурова

— Вернувшись из армии, я понял, что могу не только писать песни, но и сам исполнять их. И напросился в 1990 году на фестиваль «Звуковой дорожки» в «Лужниках». В той программе участвовала восходящая звезда Анжелика Варум. На меня она, в отличие от остальных участников того концерта, сразу произвела впечатление — будто молния ударила! Через некоторое время и ко мне пришла популярность, я выпустил первый альбом. Попав в какой-то сборный концерт, где опять участвовала Анжелика, я послал в ее гримерку администратора, чтобы подарить ей диск — хотел познакомиться, а сам заходить стеснялся. На диске написал: «Самой красивой и самой лучшей — от Леонида!»

— И что потом?

— Потом был длительный перерыв. Анжелика рассказывала мне, когда мы уже женаты были, что восприняла меня тогда как выскочку. Я с каждым днем становился все более и более «в законе», росла моя популярность, во мне почувствова-

не думал, на певице

ли родственную душу и стали общаться. Что и позволило мне в один прекрасный день набраться наглости и подойти к Юре (отец Анжелики, композитор Юрий Варум. — *Авт.*) с предложением записать с Анжеликой для интриги любовный дуэт.

— Какова была его реакция?

— Юра на полном серьезе ответил: такие дела, мол, с кондачка не делаются, и если ты парень серьезный, то приезжай к нам домой, поговорим. Естественно, речь тогда шла только о том, чтобы спеть дуэтом и изобразить роман на публике. Вскоре мы созваниваемся с Юрой, договариваемся о встрече и едем к нему. Анжелика как бы случайно оказывается дома, делает нам божественный омлет с сыром по-итальянски. Я обожаю помидоры и прошу к омлету хотя бы кетчуп. Анжелика морщит носик: как можно такой божественно-нежный вкус портить грубо-острым кетчупом? Но кетчуп дает. В общем, все у нас в тот вечер и решилось.

— Вы про дуэт?

— Про дуэт. Никакой любовью тогда еще и не пахло. Я ведь не сразу влюбился в Анжелику, поначалу просто сильно зауважал ее — за то, что красиво умеет петь, великолепно одевается, что вообще настоящая женщина. Самое смешное, что мне никогда прежде не нравились женщины, делающие карьеру, причем не только на эстраде, а вообще. Я и в страшном сне не мог предположить, что моей женой будет певица. Мой идеал женщины был таким: нежный мягкий комочек, который всегда под рукой. А тут вот пришлось пересмотреть собственный стереотип... Мы вообще обалдели, когда поняли, что у нас, оказывается, любовь.

— Сейчас мы беседуем в московской квартире, но вы ведь, кажется, больше за городом живете?

— Все зависит от обстоятельств. Можно сказать, что живем мы на два дома — в основном, конечно, за городом, где дислоцируется вся большая семья, включая Анжеликиного папу с его женой и сыном. Но сейчас по несколько телевизионных съемок в день бывает, так что нам удобнее жить в Москве. Эта квартира — эдакий перевалочный пункт. Но быт наш никоим образом не страдает. Анжелика в перерыве между съемками успевает и нам что-то приготовить, и еще отправить с водителем папе на дачу — он сейчас там один, все остальные отдыхают на море. А если мой папа, который как раз над нами живет, зайдет, то его обязательно покормят и еще с собой дадут.

— А вами из «репертуара» Анжелики какие блюда особенно любимы?

— В первую очередь все блюда украинской кухни: борщ, солянка, котлеты с чесноком, вареники. Особая прелесть в том, что готовит Анжелика не просто фантастически вкусно, но и предельно быстро.

— Леня, но ведь вы и сами прекрасно готовите, не так ли?

— Что есть, того не отнять. И умею, и люблю это дело. Приготовить могу в принципе что угодно, люблю экспериментировать, и эксперименты мои, как правило, удачны, всем нравятся. Так уж получилось в моей жизни, что в последний «отрезок» службы в погранвойсках на меня были возложены обязанности повара. Пришлось научиться. В армии ведь как? Не можешь — научим, не хочешь — заставим. Но все равно я больше люблю блюда, приготовленные руками Анжелики. Мне нередко бывает даже обидно, когда о моей жене создается некое мнение, будто она — кукла такая хрустальная, поющая тихим голосом, витающая в облаках и совершенно далекая от реалий жизни и прозы ежедневного быта. Она у меня в быту знает и умеет абсолютно все, что должна знать и уметь нормальная женщина в общепринятом понимании. У нее в этом смысле очень большой человеческий и женский талант.

— Неужели она все успевает?

— Все, что нужно — и с ребенком позаниматься, и дом в образцовом порядке содержать. По магазинам за продуктами тоже сама ходит. Безусловно, у нас есть помощница по хозяйству, но Анжелика и без нее прекрасно справляется — когда та в отпуске, например, как сейчас. Успевает при этом и съездить выступить, и встретиться с дизайнером, чтобы обсудить очередной концертный костюм.

— О, эти потрясающие костюмы Анжелики! А как обстоит дело с одеждой, что называется, для жизни?

— В плане шоппинга Анжелике равных нет. В отличие от большинства мужей, я абсолютно не переживаю, что она накупит кучу чего-нибудь такого, что носить не будет. У нее никогда не бывает ничего лишнего! Поэтому, когда возникает необходимость сделать подарок, я без обиняков спрашиваю, что надо и где продается. Вот в жизни не было случая, чтобы я возмутился и заорал: «Это я покупать не буду!» Должен при этом отметить, что я по своей сути такой товарищ, что если бы почувствовал, что женщина просто бесится и потому требует от скуки накупить ей босоножек, то очень сильно разозлился бы. Что касается меня, то я в состоянии себе что-то купить без совета жены, но все же предпочитаю советоваться, чтобы Анжелика потом не засмеяла.

— А она может?

— Конечно! Вот видите на мне этот свитер черный? Анжелика считает, что он мне подходит как ничто другое. Говорит: «В этом, Леня, ты и есть тот самый мужчина, за которого я выходила замуж. Может, стоит всю ту гору разноцветных тряпок, которые ты накупил и не носишь, подарить кому-нибудь?»

— А как эта «гора» образовалась?

— Сейчас расскажу. Вот выступали мы, скажем, в Америке и задержались в Майами, чтобы отдохнуть. Вокруг солнце, пальмы, океан, так что хочется чего-нибудь свежего и яркого. Примеряешь какую-то яркую вещь, и кажется, что как раз ее тебе и не хватало. Естественно, что по приезде в серую, дождливую и холодную Москву я в ослепительной оранжевой кофте буду выглядеть идиотом и петухом гамбургским. Кофта отправится в уже упомянутую «гору».

— До лучших времен?

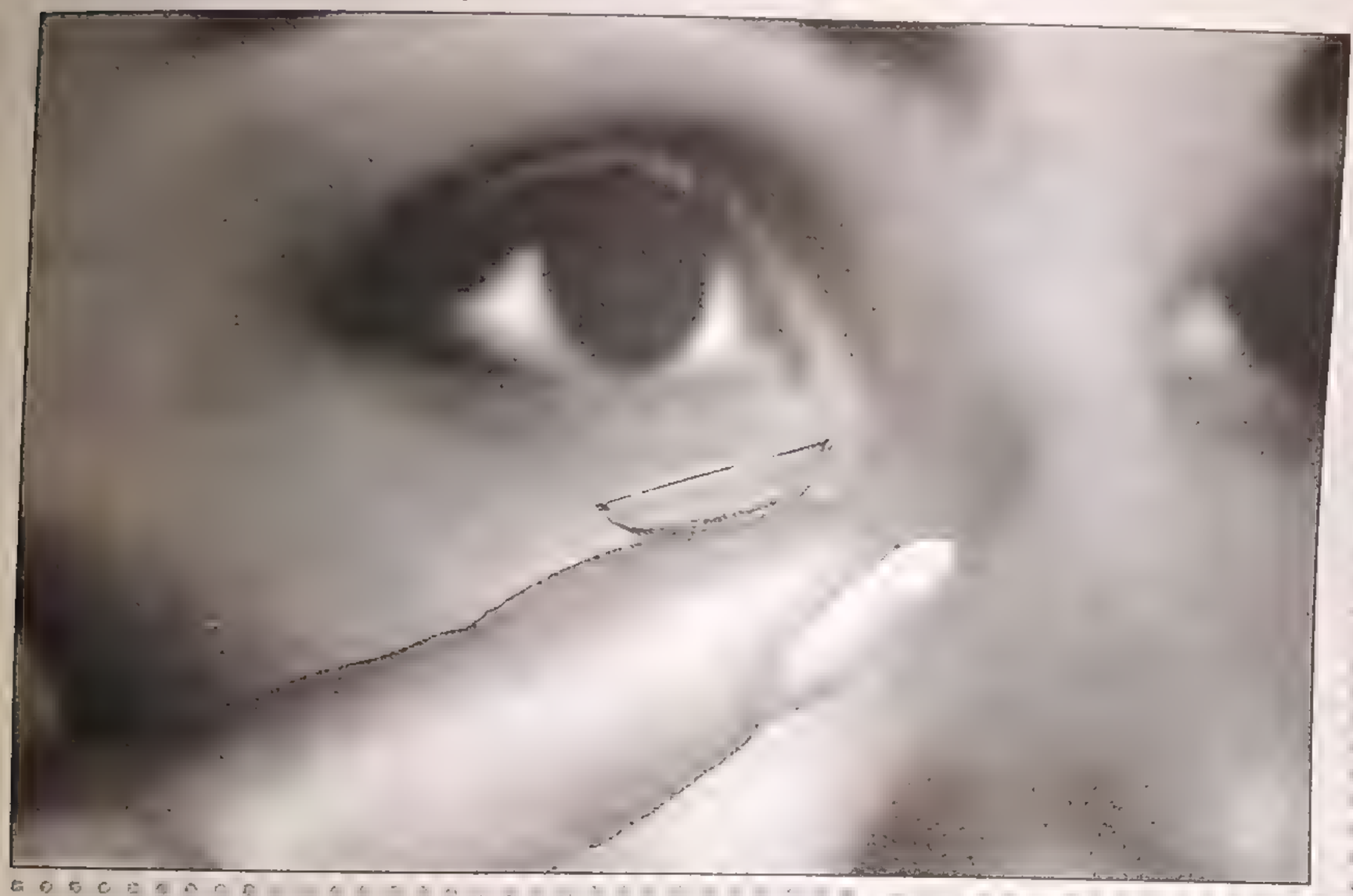
— Нет, как показывает практика, к этой теме, то есть к оранжевой кофте, я, как правило, уже не возвращаюсь.

Андрей Домнич.

С появлением контактных линз страданиям очкариков, казалось бы, пришел конец. Но и спустя годы далеко не все отказались от «стеклянных глазок», а многие до сих пор задают себе вопрос: что выбрать — очки или линзы? Попробуем ответить на него, а заодно разобраться, о чем важно помнить людям с плохим зрением.

Точка

Что выбрать — очки или линзы?



Полезные для зрения продукты: морковь, помидоры, болгарский перец, абрикосы, молоко, сливки, семечки, петрушка, злаки, курага, капуста, шиповник. Школьникам, студентам, работающим с компьютерами людям и тем, кто вынужден трудиться при недостаточном освещении, стоит принимать добавки с черникой.

Привыкать ни к чему не нужно

Спор о том, что лучше — очки или линзы, врачи считают бессмысленным, потому что тут нет никакой конкуренции. Тем, кто носит линзы, они советуют иметь и очки.

Очкариком быть проще, хотя даже идеально подобранные очки стопроцентной коррекции зрения не дадут: человек все равно будет видеть чуть хуже, чем хотел бы. И чуть хуже, чем в линзах.

Важная вещь: линзы нельзя покупать по рецепту, выписанному окулистом для подбора очков. Одной проверки остроты зрения тут мало: линзы соприкасаются непосредственно с глазом, и потому нужно исследование роговицы и глазного дна. Если линзы подобраны неправильно, носить их вы просто не сможете — очень обидно, если учесть стоимость контактной коррекции.

Еще одна ошибка, которую совершают как в случае с линзами, так и с очками — попытка «привыкнуть» к ним. Никакого привыкания быть не должно: если глазам некомфортно, значит, им предлагают не то, что нужно. В случае с линзами неприятные ощущения вовсе не означают, что это — не для вас: непереносимость линз — явление довольно редкое.

Стоит выбрать линзы...

- при большой степени близорукости или дальнозоркости. У очков в этом случае очень толстые стекла;
- если нужно добиться особой точности зрения. Очки же несколько искажают «картинку» и ограничивают боковое зрение;
- при астигматизме. В этом случае применяют специальные торические линзы;
- в случае, если разница между зрением глаз составляет больше 2,5 диоптрий;
- когда нужно много двигаться. В очках сложно заниматься гимнастикой, плавать, бегать и т.д.;
- в морозную погоду и при резкой смене температур (очки от этого запотевают).

Лучше носить очки...

- маленьким детям;
- людям с заболеваниями роговицы, хроническими воспалениями глаз, синдромом сухого глаза;
- в ветреную пыльную погоду. Если глаза «одеты» в линзы, любая соринка может вызвать боль и травму;
- при насморке, воспалениях горла, высокой температуре, во время гриппа;
- при непереносимости линз.

зрения

фото Дмитрия Преображенского

Пока зрение падает, операцию не делают

Очки и линзы — не единственные варианты для тех, кто не может похвастаться хорошим зрением. В последнее время очкарики все чаще задумываются, не решиться ли на операцию, чтобы раз и навсегда избавиться от необходимости что-либо носить. Этот вопрос самостоятельно не решается — делать операцию или нет, может сказать только врач. У лазерной коррекции, какой бы простой ни казалась операция, много противопоказаний — абсолютных или временных: беременность, кормление грудью, сахарный диабет, глаукома, тяжелые заболевания сердца и сосудов. Не делают операции, если близорукость прогрессирует — процесс нужно сначала остановить. Детям младше 18 лет лазерную коррекцию тоже не рекомендуют, потому что в этом возрасте глазное яблоко еще растет и острота зрения может измениться. Стоит знать вот еще о чем: даже после лазерной коррекции человек не застрахован от проблем со зрением — столкнувшись с пресбиопией (это возрастное снижение зрения), ему все равно придется завести очки.

наши советы

На ночь стоит снимать любые линзы, даже длительного ношения. Купаться в них можно, но душ лучше принимать без линз, чтобы льющаяся сверху вода незаметно не вымыла их из глаз.

***

При первых же признаках раздражения (глаза покраснели, слезятся, чешутся, болят или появилось ощущение «песка в глазах») освободитесь от линз, а глаза промойте слабым чаем, прохладным отваром ромашки или закапайте специальные капли.

***

Гимнастикой для глаз невозможно исправить плохое зрение, но можно снять напряжение и укрепить глазные мышцы. Если глаза устали, сделайте такое упражнение: сядьте или по возможности лягте на спину, закройте глаза и приложите к ним ладони, сложенные лодочкой. Не касаясь глаз, крепко прижимайте руки к лицу на 4—5 секунд. Повторите 10 раз, после чего медленно откройте глаза.

***

Выбирая очки, обратите внимание на материал оправы и носоупор. Дешевые оправы из неизвестных сплавов могут вызвать аллергию, а слишком жесткие носоупоры давят на переносицу, от чего болит голова.

***

Даже если линзы никак не беспокоят, нужно показываться окулисту каждые 6 месяцев. Это необходимо, чтобы следить за состоянием роговицы глаза, на которую и лепятся контактные линзы.

***

Если зрение ухудшается к вечеру, особенно после долгой работы с бумагами, чтения или сидения за компьютером, дело может быть в спазме глазных мышц. Эту неприятность еще называют временной близорукостью, но очки или линзы не прописывают: улучшить зрение можно, принимая витамины, делая гимнастику для глаз и чередуя работу с отдыхом. Но если спазм аккомодации игнорировать, зрение может ухудшиться.

Подготовила Алина Савельева.

конкурс

Выиграйте подписку!

Дорогие читатели! Наверняка у вас в семье есть свои проверенные способы справиться с недомоганиями — одолеть простуду, унять головную боль, ломоту в суставах, урчание в животе, победить усталость, бессонницу и т.д. Присылайте свои семейные рецепты нам, чтобы и другие читатели могли ими воспользоваться. Мы напечатаем их в рубрике «Наше здоровье», а троих приславших самые интересные советы ждет бесплатная подписка на газету «Между нами, женщинами». Письма с пометкой «Наше здоровье» отправляйте в адрес редакции. Ждем!

Чтобы избавиться от перхоти, Татьяна Логинова из п. Михайловка Вологодской области советует следующее: 250 граммов крапивы и столько же мать-и-мачехи залить 0,5 литра кипятка, прокипятить, процедить и остудить. Отвар нужно втирать в кожу головы 2 раза в неделю перед мытьем.

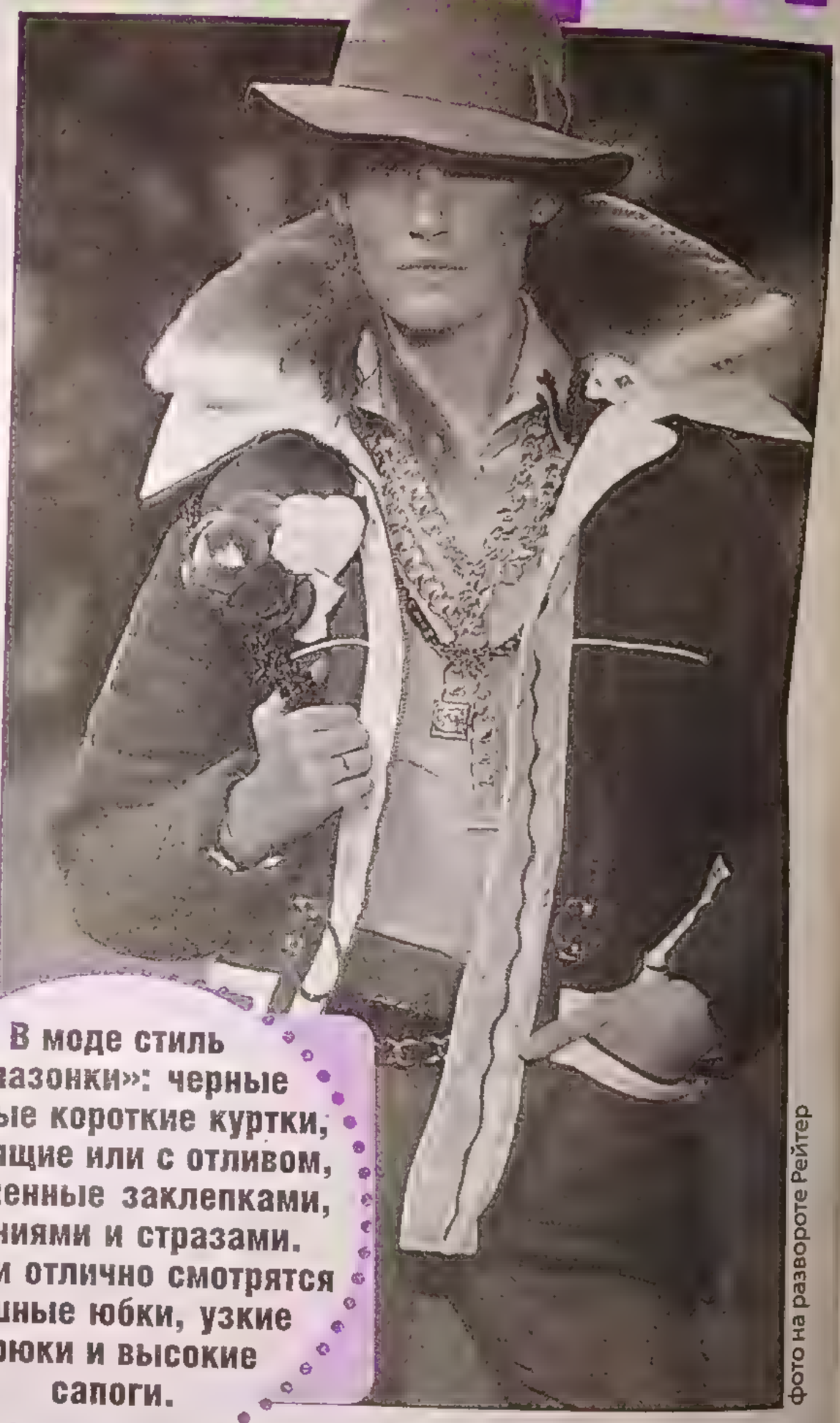
Для очистки организма Татьяне Сергеевне помогают лимоны и апельсины: по 2 апельсина и лимона она пропускает через мясорубку, смешивает с 2 столовыми ложками меда и сутки выдерживает в стеклянной банке. Потом ставит смесь в холодильник и принимает по 2 чайные ложки в день вместе с чаем.

куртка для

Осень, незаметно сменившая скромное российское лето, обещает ветры, прохладу и много воды. И советует завести поскорее куртку — она удобнее пальто, теплее плаща и делает хозяйку моложе и задорнее. Наш корреспондент *Ольга Ларионова*, живущая в Париже, решила заглянуть в столичные магазины с целью разобраться, какие куртки носят этой осенью.

В зеленом не загрустишь

Первое, что бросается в глаза — это черный цвет. После истерично-яркого лета он возвращается к нам во всевозможных сочетаниях — с красным, синим, зеленым, белым. Белый сохраняет свои позиции. Но есть в моде и кое-что новенькое, а именно сиреневый и фиолетовый — очень подходящие для курток цвета. Шикарно смотрится цвет спелой сливы: накинешь на плечи такую куртку и почувствуешь себя благородной дамой. Хорошо смотрятся куртки изумрудного и бутылочно-зеленого оттенков — они идут если и не всем, то многим. Должно быть, очень красиво прогуливаться в такой куртке по осеннему парку, усыпанному золотой листвой. Хорошую гамму выбрали дизайнеры для этой осени — ни минуты грусти под проливным дождем! Ну а самый главный цвет этого сезона — теплый коричневый.



В моде стиль «амазонки»: черные и белые короткие куртки, блестящие или с отливом, украшенные заклепками, молниями и стразами. С ними отлично смотрятся пышные юбки, узкие брюки и высокие сапоги.

фото на развороте Рейтер

В холода спасет горжетка

Что касается общего настроения, то в моде проявились необычные этнические тенденции. Модные куртки можно описать как угодно, только не словом «скучный». Некоторые вещи — сплошной пэчворк* из разноцветных восточных мотивов!

То, что в моду вернулся мех, многие уже слышали, но его обилие поражает — им отделывают манжеты курток, застежки, карманы, делают роскошные воротники. Это необязательно песец или норка, но и меха поскромнее и даже искусственный. Так что если в шкафу с прошлых времен сохранилось пальто с меховым воротником, самое время доставать его и пускать на переделку.

Кстати, совет: если хотите иметь самый модный меховой воротник, остановитесь на съемном — сшейте к куртке палантин или горжетку, чтобы можно было надевать в холода и снимать, если на улице мокро. Или же сделайте из кусочка меха асимметричный лацкан-отворот на джинсовой куртке.

** пэчворк — популярный вид рукоделия, когда из разных лоскутков ткани составляется «мозаика»*

Пора браться за пяльцы

Вряд ли вам когда-нибудь приходило в голову украсить вышивкой куртку. Подумайте об этом, потому что это сейчас модно. Еще один каприз — необработанные края курток с торчащими нитками (пару лет назад были популярными такие джинсы). Вышивка, кстати, отлично смотрится на джинсовой ткани, но украсит и куртку из вельвета.

При желании расшить можно даже твид — самый модный материал этой осени. Он мягкий, благородный и особенно здорово смотрится, если отделать более темной тканью лацканы или карманы куртки.

амазонки

фото на развороте Рейтер

Металлический блеск — интересная изюминка, способная этой осенью сделать модной простую куртку. Носите облегающие курточки золотого, серебряного, медного оттенков с крупными застежками.

Затянитесь ремнем!

Куртка, как многим кажется, вещь изначально мужская — ее чаще носят с темными брюками, с джинсами, в крайнем случае с длинными юбками. Это заблуждение! Сейчас модно быть женственной, но куртка вовсе не обязательно делает из женщины героиню фильма «Матрица» и не отменяет элегантности и утонченности.

Во-первых, носить можно куртки, подчеркивающие талию, — это очень по-женски. Стройность подчеркивают вытачки и ремни, причем последние обязательно должны быть из того же материала, что и куртка.

Во-вторых, очень изящными стали любимые многими кожаные курточки. Под них модно надевать гладкие облегающие свитера и водолазки, чтобы фигура казалась тонкой и будто вылепленной из воска рукой скульптора. Самое приятное в том, что такая куртка столь же практична, сколь и красива — в ней удобно в любом месте и в любую погоду.

А что под курткой?

Любительницам ярких вещей нет причин прятать их в шкаф до лучших времен. К скромной черной (белой, серебристой, зеленой) курточке подойдет свитер насыщенного цвета, разноцветные колготки, синие джинсы. Ярким пятном может быть и зонт, без которого осенью мы просто как без рук: сейчас модны двухцветные — например, желтые с черным или красные с белым. Повод для веселья — зонт с «секретным» рисунком: снаружи он смотрится скромно и сдержанно, а изнутри над вашей головой раскинулось звездное небо, водят хороводы смешные девочки, играют собачки или порхают бабочки. Чем не повод улыбнуться хмурым днем?

как прописаться к мужу

Может ли служебное жилье стать собственным? Что делать, если рядом живет больной туберкулезом? Могут ли пасынки быть наследниками? На вопросы читателей отвечает наш адвокат — кандидат юридических наук *Анна Варганова.*

Квартиру от завода надо отработать

«После окончания техникума я получила распределение на маслосырзавод. В 1991 году мне как молодому специалисту дали двухкомнатную квартиру, в которой я живу в настоящее время. Квартира является собственностью завода, но в 1998 году он перешел из государственной собственности в частную, и теперь возможно его закрытие. Имею ли я какие-нибудь права на занимаемую жилплощадь?»

Н.Х., г. Весьегонск Тверской области

— Данная квартира была выделена вам в соответствии с пунктом 3 статьи 37 ЖК РСФСР и пунктом 44 «Положения о распределении и использовании в народном хозяйстве выпускников высших, средних и специальных учебных заведений». При оформлении на работу между вами и предприятием возникли правоотношения, в соответствии с которыми вы должны были в течение установленного срока отработать на данном предприятии, а оно, в свою очередь, обеспечить вас жилым помещением. В том случае, если вы отработали положенный срок, предприятие обязано закрепить за вами данное помещение, при этом форма собственности предприятия не имеет значения. Если же вам откажут в праве приватизировать занимаемую вами квартиру (на нее тоже распространяется закон о приватизации), обращайтесь в суд.

Пасынки — не наследники?

«Моя сестра прожила в браке 38 лет, но детей у нее не было. У ее мужа от первого брака есть двое сыновей. После сноса дома сестра с мужем получили квартиру — кроме них, там никто не был прописан. Сестра овдовела. В 2001 году она приватизировала на себя квартиру и составила завещание на мое имя. В декабре 2003 года она умерла. Скажите, пожалуйста, имеют ли дети ее мужа от первого брака какие-то права на наследство?»

Раиса Сергеевна, г. Новосибирск

— Поскольку они не были усыновлены вашей сестрой, то не могут претендовать на квартиру. Так как данная жилплощадь была приватизирована вашей сестрой после смерти мужа, она одна являлась ее собственницей и могла распоряжаться ею по своему усмотрению. В том числе и завещать ее кому угодно.

С договором ренты жить спокойнее

«В 1991 году я оформила договор дарения своего дома на отца, так как хотела построить кооперативную квартиру (в то время нельзя было иметь дом и квартиру одновременно). Но деньги, внесенные в кооператив, пропали, и я по-прежнему живу с семьей и отцом в этом доме и хотела бы вернуть его себе. Как это можно сделать с минимальными затратами?»

Т.В., г. Златоуст Челябинской области

— После смерти отца вы, как наследница первой очереди по закону, вступите в право пользования домом. Проживая на момент вступления в наследство вместе с отцом, вы будете освобождены от уплаты налога на наследство. Если же вы опасаетесь, что ваш отец напишет завещание на третье лицо, то лучшим вариантом будет заключить с ним договор ренты.

Ребенка пропишут в любом случае

«Для мужа брак со мной — второй, от предыдущего у него есть 23-летняя дочь. Она живет и работает в другом городе, но прописана вместе с отцом (моим мужем) в двухкомнатной неприватизированной квартире. Он — ответственный квартиросъемщик. После того как мы поженились, он хотел прописать меня в эту квартиру, но его дочь не дала согласия — отношения между нами натянутые. Недавно у нас родился ребенок. Скажите, имеет ли сейчас мой муж право прописать ребенка и меня? Посоветуйте, что можно сделать.»

П.Н., п. Чупа, Карелия

— В квартире ваш муж сможет зарегистрировать только ребенка — на это не требуется согласия его дочери. После этого можно разделить с ней лицевой счет: в этом случае за отцом и ребенком будет закреплена большая площадь. Приватизировав свою часть квартиры, он будет иметь право зарегистрировать на данной жилплощади и вас.

Право на жилье есть и у больных

«Мы живем в семейном общежитии, а в комнате по соседству проживает больной туберкулезом. Нам страшно: мы пользуемся с ним одним туалетом, душем. Я обращалась и к коменданту общежития, и в местный тубдиспансер, и в санэпиднадзор, и к главе города, но все без толку. Подскажите, куда еще можно обратиться, чтобы решить этот вопрос.»

Светлана, г. Кингисепп Ленинградской области

— Право любого человека на жилье оговорено в Конституции. И туберкулез (впрочем, как и другие заболевания) ни в коем случае не может быть поводом для лишения его этих прав.

P.S.

Если вам нужна юридическая помощь, вы можете на нее рассчитывать. Опишите свою проблему в письме и отправьте его по адресу: 127055, Москва, ул. Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами». На конверте сделайте пометку «Наш адвокат». Консультации бесплатны.

Для кого-то выкапывание картошки — мучение, а кто-то ждет не дождется, когда наконец сможет увидеть плоды своих трудов. Но и к этому процессу надо подходить вдумчиво, простым маханием лопатой тут не обойтись.

пора копать картошку

Вилы лучше лопаты

Казалось бы, чего уж проще: взяли лопату, перчатки, ведра — и на огород. Но лопату прежде нужно подготовить, причем не только ради собственной спины и ладоней. Чем она острее, тем аккуратнее будет входить в почву, не задевая по пути все что можно и не подвергая картошку риску быть поврежденной. Хотя у вил больше возможностей сохранить урожай в целости — цепляя ими ботву у самой земли, вы выдернете куст картофеля с минимальными потерями. Единственная проблема — для этого нужна недюжинная физическая сила.

Копая картошку, есть смысл прямо на участке отбирать семенной материал на следующий год. В качестве «доноров» выбирайте кусты, на которых выросло не менее 10—15 здоровых клубней, причем не мелких. Вес отобранных картофелин должен быть не меньше 60 граммов, но и не больше 100.

От вредителей защищайтесь сейчас

Убрав картошку, участок не бросайте — его нужно как следует перекопать и удалить остатки сорняков, ботвы и другого мусора. Можно сразу же внести навоз или компост и древесную золу — 1—1,5 ведра.

Тщательная перекопка спасет будущий урожай от проволочника, оставляющего ходы в клубне. Еще одно важное дело: постарайтесь извести вблизи картофельной плантации ползучий пырей — проволочник любит им питаться. А вот куриный помет и древесная зола его отпугнут.

Сейчас самое время подумать, не займетесь ли вы севооборотом — сменой культур. Это хорошая мера, благодаря которой почва не истощается, вредители уходят с участка, а растения в будущем меньше болеют. На «посткартофельной» почве хорошо себя чувствуют капуста, огурцы, кабачки, тыква, бобы, горох, чеснок, свекла, салат, морковь, петрушка, укроп и сельдерей. Если картофель не будет менять «прописку», осенью можно на его месте высеивать культуры, очищающие и обогащающие почву органикой. Под картофель сажают белую горчицу, кресс-салат, овес, люпин, масличную редьку. Семена берите из расчета 100—200 граммов на одну сотку: например, белой горчицы — 120 граммов, масличной редьки — 200 граммов, вико-ржаной смеси — 2 килограмма (1,3 килограмма озимой ржи и 0,7 вики).

При сушке «ранки» заживают

Прежде чем отправить картошку на хранение, в течение 10—12 дней клубни надо просушить на открытом воздухе, свободно разложив в тени. Так они сохранятся дольше и будут защищены от гнили и грызунов. А вот семенной картофель просушивают на солнце и держат потом отдельно, чтобы не путать с тем, что пойдет на стол — в нем накапливается яд соланин.

Картофель нужно рассыпать на газетах или хорошо впитывающей влагу поверхности одним слоем с хорошим простором между клубнями. От просушки кожура клубней утолщается, становится крепкой и на ней «заживают» небольшие механические повреждения. Но если при копке вы отрубили часть картофелины или взрезали, как арбуз, не закладывайте ее на хранение. Этот клубень — мишень для болезней.

Сушат картофель при 15—18 градусах, время от времени переворачивая. Если подозреваете, что среди клубней есть больные, снизьте температуру до 11—12 градусов и выдерживайте ее 20 дней. За это время болезни проявятся, и пораженные клубни будет легко отобрать. Но сильно и резко охлаждать картошку нельзя — она потемнеет при варке. Исключение можно сделать для зараженной фитофторозом картошки, которую можно резко охладить, но все равно сначала надо обсушить.

Юлия Конт.

старость — Как обновить

Старая мебель есть в каждом доме. От нее давно хочется избавиться, но рука не поднимается выбросить деревянный бабушкин стул или видавший виды комод. И не надо! И стулу, и комоду, и даже диванным подушкам можно подарить новую жизнь, если освоить нехитрые приемы профессиональных декораторов и приложить немного фантазии. И тогда старость будет в радость.

Стулу-пенсионеру сшейте чехол

Съемные чехлы для диванов, кресел и стульев — тенденция модная. К тому же это практично: их легко снять, выстирать или заменить. Выбор тканей для чехлов огромен и не ограничивается практичными «гобеленом» и велюром: тут и струящийся шелк, и легкая кисея, и благородный лен, и изысканный бархат, и пушистый мех. Ткань специалисты подбирают, исходя из общего стиля квартиры и в зависимости от времени года, ведь «одежку» для мебели можно сделать и сезонной.

Если в квартире преобладает классический стиль, лучше шить чехлы строгих расцветок — однотонные или в тонкую полоску. Жизнерадостная клетка и веселые цветы — это для дома в стиле кантри. В квартире, где много воздуха и мало мебели, уместны белые гладкие чехлы. Экзотический орнамент «к лицу» дому, где стоит массивная деревянная мебель и чувствуется влияние Востока.

Тем, кому не доводилось прежде обновлять мебель, стоит потренироваться на старых стульях, смастерив для них простые чехлы. Сделать это можно и без выкройки: для этого вырезаем из понравившейся ткани полотнища по размеру спинки и сиденья (не забудьте про 3—4 сантиметра на припуск). Края просто обработаем или украсим тесьмой и пришьем к старой обшивке. Теперь к сиденью со всех сторон пришьем полотнища, чтобы закрыть ножки. Потренировавшись, любимому креслу можно будет придумать более серьезную «одежду» — «юбку» в складку, шнуровку на спинке, чехлы с оборками или аппликациями. Тем, кто умеет вышивать, ничего не стоит украсить чехол бабочкой или цветком. Их, кстати, можно делать даже для цветочных горшков, в этом случае вышивка особенно хороша! Результат скажет сам за себя — это будет ваша, авторская вещь.

Из ткани можно делать картины, а из жести — абажуры

Текстиль, утверждают декораторы, способен творить чудеса. Поэтому не забывайте о старых диванных подушках, которым тоже можно сочинить новые «костюмы», а также о пледах и подушках для стульев. Вот несколько простых приемов...

Шторы. К старому тюлю пришейте подкладку другого цвета — и свет в комнате будет другим. Пример: к голубой ткани подходит ярко-желтая подкладка, к белой — малиновая.

Подушки. Для обновления старых чехлов для «думок» используем новые кисточки, тесьму, кружева. На основную ткань можно нашить декоративные кармашки из более плотной ткани — к примеру, к чехлам пастельных тонов из льна или саржи подойдет твид.

Стулья и кресла. Подобрав ткань, подходящую по тону к шторам, нарезаем длинные ленточки (по длине занавесок), обрабатываем их и крепим к карнизу. Из оставшихся кусков шьем карманы на спинки стульев и кресел.

Стены. Из старой, но очень красивой бабушкиной ткани делаем модный гобелен: крепим на каркас из реек и вешаем на стену, как картину.

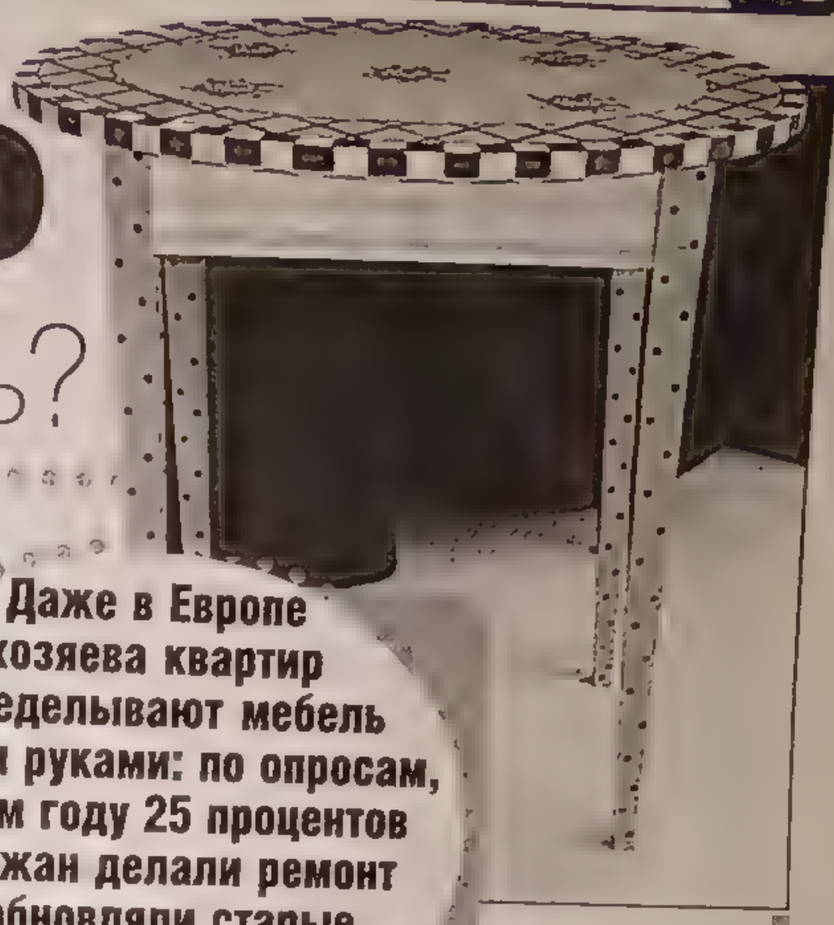
Зеркало. Старую раму для зеркала ошкуриваем и красим в новый цвет. Можно приклеить к ней в виде узора или нарядной окантовки плотную ткань.

Лампа. Для старой настольной лампы мастерим новый абажур из обычной листовой жести, после чего красим его аэрозольной краской, подобрав цвет.

фото Сергея Снегурова

В радость

состарившуюся мебель?



Даже в Европе хозяева квартир переделывают мебель своими руками: по опросам, в этом году 25 процентов парижан делали ремонт и обновляли старые предметы интерьера самостоятельно.

Три слоя краски – и у вас новый стол

Мебель советского образца до сих пор служит на многих кухнях. Не пора ли кардинально ее изменить? Например, покрасить в новый цвет — сейчас модны оливковый, медовый, цвет слоновой кости. Можно поиграть с оттенками: столешницу покрасить в один, а ножки — в другой цвет. Поверхность предварительно нужно ошкурить, а краску лучше брать акриловую, она быстро сохнет.

Если готовы к смелым решениям, возьмите в руки кисточку. После того как краска высохнет, нарисуйте что-нибудь на створках шкафов — овощ, фрукт, яркий алый тюльпан или просто «вереницу» сердечек.

Можно искусственно «состарить» мебель — этот метод специалисты называют патинированием. Понадобятся две краски — например, белая и серо-голубая. Наносим первую, после высыхания вторую, а когда и она подсохнет, затираем поверхность железной щеткой. Завершающий слой — это матовый лак.

«Состарить» можно и металлическую кухонную утварь — чайники, кастрюли, миски. Понадобится металлизированная краска — золотая или медная. Она наносится кисточкой, а потом, пока не высохла, поверх кладется слой специального состава — патины.

Кухонную мебель можно и кардинально обновить, сменив весь ее «фасад». Для этого заменяем старые дверцы новыми — их несложно сделать из мебельных щитов, которые продаются на строительных рынках. Дальше используйте фантазию: дверцы можно покрасить, разрисовать или наклеить на них специальную пленку.

Наконец, совсем старую мебель по-настоящему оживят специальные микстуры. Для потускневших поверхностей смешиваем по одной части льняного масла, скипидара, уксуса и денатурата. Наносим на 5 минут и полируем поверхность.

Для темной мебели 2 грамма натурального воска смешиваем с чайной ложкой ланолина, 20 мл соевого масла и 5 мл скипидара, разогреваем на водяной бане. Состав для светлой мебели таков: 10 граммов натурального воска и 100 граммов соевого масла разогреваем на водяной бане и перемешиваем.

Полина Березкина.

конкурс

Часы для мастера на все руки

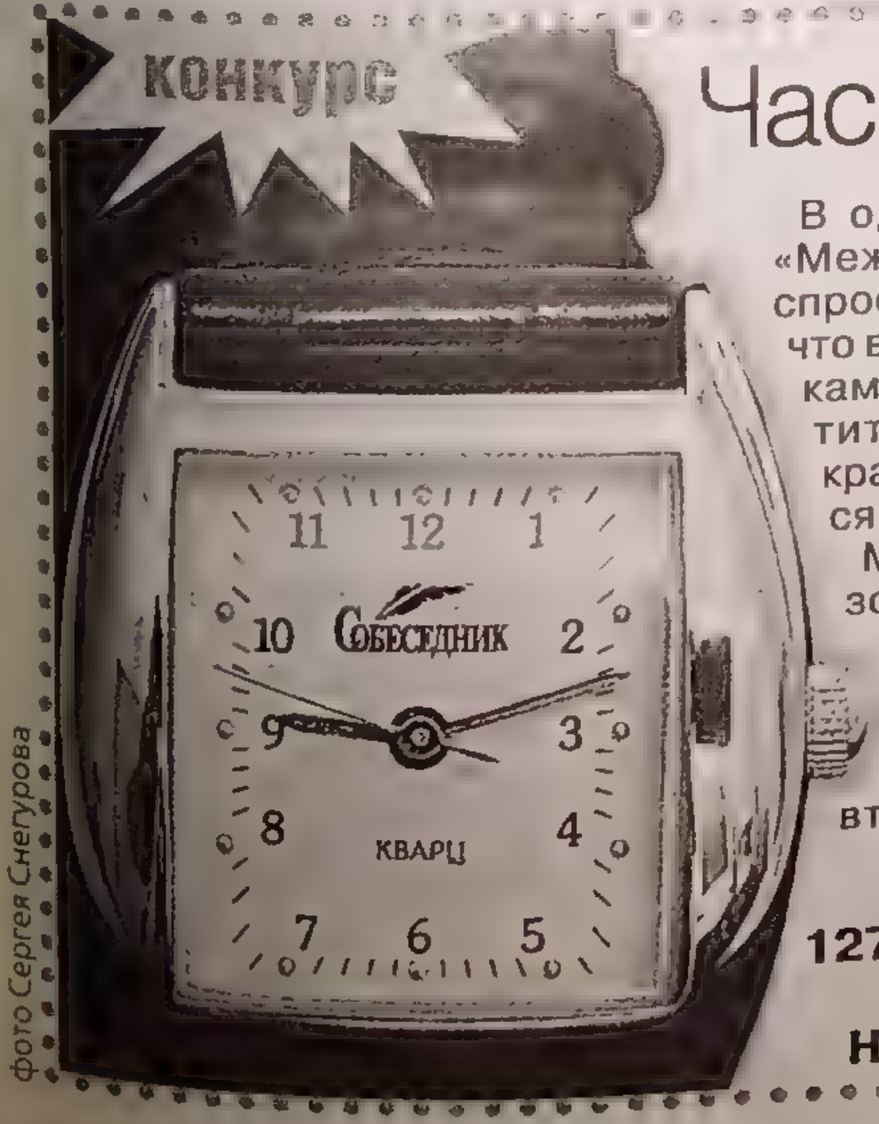


фото Сергея Снегурова

В одном из первых номеров «Между нами, женщинами» мы спросили вас, дорогие читатели: что вы умеете делать своими руками? Знаете ли, как превратить отжившие свое вещи в красивые и нужные? Так начался конкурс «Своими руками»...

Мы приглашаем всех, у кого золотые руки и богатая фантазия, участвовать в нем. Мы ждем от вас интересные идеи, с помощью которых можно подарить вещам вторую жизнь и превратить то, что другим кажется хламом, в полезный в хозяйстве предмет. Присылайте фото своих творений и рассказывайте в письмах о том, из чего и как вы сделали ту или иную вещь — вдруг кто-то из читателей тоже захочет сделать такую? Победителем конкурса станет тот, кто пришлет самое оригинальное предложение. Его ждет приз — наручные часы. Трое других победителей получат подарки от редакции «МНЖ» — замечательные фонарики.

Ждем писем и фотографий по адресу:
127055, Москва, ул. Новослободская, 73, строение 1,
«Между нами, женщинами».
На конверте сделайте пометку «Своими руками».

требуется...

Один из самых простых и популярных вариантов поиска работы – объявления. Из тех, кто ими пользуется, шанс подыскать теплое местечко есть примерно у половины. Главное — уметь отделять зерна от плевел. Можно ли этому научиться? По словам специалистов, отличить правду от надувательства, когда дело касается объявлений о работе, проще, чем кажется.

Профессионалов ищут через спецздания

В начале 90-х предприятия предпочитали искать работников с помощью кадровых агентств. Теперь они вновь вернулись к «бабушкиному методу», то есть к найму рабочей силы по объявлениям. Это связано с качеством услуг, оказываемых в то время кадровыми агентствами — они не устраивали как работодателей, так и тех, кто работу искал. Чаще, чем по объявлениям, работу ищут разве что по знакомству или через государственные центры занятости. Где можно найти подходящее объявление?

В сети Интернет. Как правило, через Интернет ищут специалистов высокого класса. Это связано с тем, что умение работать в Интернете — само по себе плюс, стало быть, человек уже имеет больше преимуществ перед остальными. Любопытная деталь: работодатель предпочитает отсматривать резюме, размещенные на специализированных «рабочих» сайтах, а не разбирать те, что приходят на адрес фирмы.

В метро, автобусах, трамваях. Распознать объявления, от которых будет мало толку, не так сложно: они нередко висят на «престижных» местах — рядом с дверями. Если текст объявлений написан от руки, а не напечатан на хорошей бумаге, это также может указывать на сомнительность предложения.

В специализированных газетах и журналах. Это самый доступный и надежный для многих способ поиска работы, потому как большинство реальных организаций ищут работников именно через СМИ.

Не соблазняйтесь высокой зарплатой

Некоторые считают поиск работы по объявлениям тратой времени и нервов. Но это справедливо лишь отчасти: можно сохранить и то, и другое, если к огромному количеству всевозможных «Требуется...» отнестись внимательно. Итак, вы рискуете попасться на удочку, если...

...в объявлении указан высокий размер зарплаты. Никто не станет платить много, пока работник не докажет, что стоит того.

...придя на собеседование, вы не успеваете произнести ни слова и сразу слышите, что подходите как никто другой. В серьезных учреждениях к каждому претенденту присматриваются долго и тщательно.

...вас просят пройти курсы повышения квалификации (якобы очень престижные) и заплатить за это из собственного кармана. Обычно, если вы устраиваете работодателя, он берется переобучить вас за свой счет.

...вам предлагают выкупить у фирмы какой-либо продукт, чтобы затем продавать его — это сетевой маркетинг.

...обратившись по объявлению, вы получили письмо с просьбой перечислить некоторую сумму денег на накладные расходы. Скорее всего потом вы получите еще одно письмо — с советом дать такое же объявление и действовать по накатанной схеме.

Поиск работы по объявлениям — кропотливый труд: вы можете потратить не один месяц, прежде чем попадется кое-что стоящее.

Что предлагают объявления?

Работу на дому с корреспонденцией. Работать придется «почтой», то есть рассылать и получать письма от клиентов фирмы. Конверты предоставляются бесплатно, а зарплата зависит от количества не только отправленных, но и полученных писем. Беда в том, что настоящих предложений такого рода очень мало и они, как правило, предлагаются инвалидам через специализированные организации.

Перевод с иностранных языков различной документации, чаще технического характера.

Надомную работу — например, склеивание бумажных пакетов. Оплата производится по факту, то есть чем больше пакетов склеите, тем больше получите. Правда, сумма в любом случае не будет большой.

Курьерскую работу. Если в объявлении указано, что вы будете получать проценты, то это скорее всего именно курьерская доставка выполненных фирмой заказов. Другой вариант — работа агента по недвижимости.

Бизнес на дому — например, выращивание шампиньонов или лечебных водорослей. Однако вам, возможно, придется приобрести на собственные деньги сырье, а потом искать, куда сбыть товар.

«Возьму телефон в аренду» — это сумасбродное на первый взгляд предложение означает, что работодатель будет давать номер вашего телефона в качестве контактного (коллегам по бизнесу или заказчикам). Вы будете принимать звонки и передавать информацию. Как правило, в этом случае за вас вносят абонентскую плату, выплачивают небольшую сумму непосредственно за аренду номера и маленький процент от сделки. Плюс заключается в том, что свой номер телефона вы можете сдавать в аренду одновременно нескольким людям.

Как искать работу по объявлению?

кстати

Если результаты нулевые, дайте объявление о работе сами. Специалисты утверждают, что в этом случае успех зависит от того, насколько грамотно оно составлено: расскажите о себе как можно больше — укажите профессию, стаж работы, возраст, навыки. По наблюдениям психологов, некоторые специалисты высокого класса стыдятся того, что нашли работу по объявлению. Совершенно напрасно: этим способом пользуются во многих странах, что совершенно не мешает никому строить карьеру и пользоваться уважением.

Не опускайте руки из-за неудач

Не падайте духом, если, перебрав десяток газет с бесплатными объявлениями, ничего интересного не нашли. Даже если вам отвечают, что места заняты, периодически возвращайтесь к объявлению. Не бойтесь обращаться даже по тем объявлениям, в «формат» которых вы не очень вписываетесь. Практика показывает, что работодатель часто предъявляет слишком высокие требования и со временем меняет подход. Проявите больше инициативы и не опускайте руки после первой же неудачи.

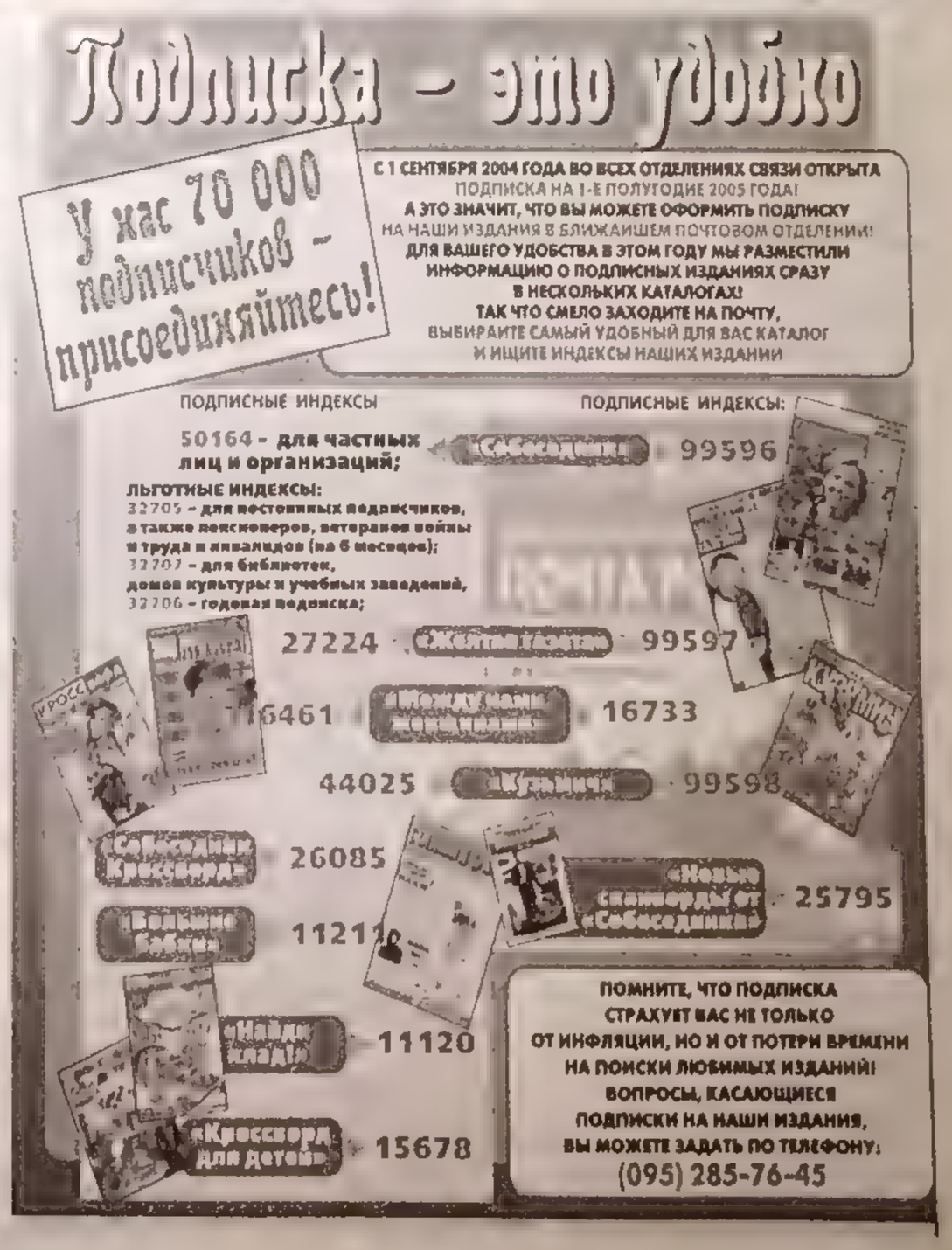
совет специалиста

Деньги лучше не отдавать

Ольга Александрова, начальник отдела программ женской занятости и надомного труда государственного учреждения Москвы «Женский деловой центр»:

— Если с вас требуют деньги за что-либо (например, за обучение), это всегда должно настораживать. Изначально считается, что человек ищет работу, чтобы зарабатывать их, а не отдавать. Если с первых же минут вас просят кого-то обманывать, с этой фирмой или организацией лучше не связываться вообще. Безусловно, по объявлениям можно найти работу, однако гораздо больше возможностей трудоустроиться у тех, кто обращается в центры занятости. Дело в том, что работодатели, набирающие таким способом персонал, в обязательном порядке предоставляют документы, подтверждающие налоговую состоятельность. Это исключает вероятность обмана. Кроме того, вакансии постоянно обновляются, что позволяет экономить время на «пустых звонках».

Подготовила Наталия Ерошенко.



Свежие грибы нынче не дефицит — даже если на дворе февраль, в магазинах можно найти шампиньоны и вешенки. И все равно мы с нетерпением ждем сезона, когда на стол можно ставить настоящие лесные грибы. Тушишь их или жаришь — все равно всем хочется добавки. А если уж сотворить из грибочков сложное блюдо, то едоки в благодарность и посуду готовы вымыть.

Фото Андрея Якименко

По грибы

Мясной рулет с душистыми грибами, к примеру, точно никого не оставит равнодушным. Для него приготовьте котлетный фарш: на килограмм нежирной свинины или телятины надо взять 200 граммов белого хлеба (можно черствых кусочков), стакан молока, 2 яйца, соль и перец по вкусу. Хлеб, как обычно, размочите в теплом молоке. Фарш как следует вымесите — если не держится плотной массой, добавьте еще половинку сырого яйца. Теперь начинка: пропассеруйте две луковицы и морковки, обжарьте полкило свежих грибов, мелко порубите три соленых огурца и шесть вареных яиц. Прямоугольником выложите на фольгу или полиэтиленовую пленку фарш толщиной не больше 1 см, руками разровняйте, смажьте майонезом и посыпьте тертым сыром (опять же пригодятся подсохшие обрезки). Затем выкладывайте начинку — слоями или вперемешку, как нравится. Ее тоже посыпьте сыром, после чего аккуратно сверните рулет, постепенно вытаскивая фольгу или пленку, смотря что использовали. Густо намажьте свернутый рулет майонезом и отправляйте в теплую духовку — на тридцать минут. Совет: если ждете гостей, приготовьте для рулета «ложе» из листьев салата и зелени (грибы отлично сочетаются с укропом и петрушкой) — времени потратите от силы минут пять, а смотреться рулет будет почти празднично.

На случай, если из-за жары мясного совсем не хочется, можно сварить суп-пюре — легкий, но сытный. Грибы вообще продукт питательный: всего 100 граммов обеспечивают суточную норму белка, за что подосиновики и всю грибную компанию и называют в народе «лесным мясом».

Для супчика понадобятся белые грибы. На полкило — 2 луковицы, 4 столовые ложки сливочного масла, четверть стакана муки, литр или чуть больше куриного бульона, 3 желтка, стакан сливок, петрушка и сельдерей. Порубите мелко лук и обжарьте его (в кастрюле с толстым дном) до золотистого цвета. Грибы нарежьте, выложите туда же и жарьте в течение 10 минут. Не снимая с огня и постоянно помешивая, добавьте муку, бульон и зелень (лучше не резать, а класть пучком), и варите все на слабом огне 40—50 минут. Потом слейте бульон, выньте петрушку и сельдерей, грибы пропустите через мясорубку или протрите через сито и соедините с бульоном. Взбейте желтки, смешайте их со сливками и тонкой струйкой, не переставая мешать, влейте смесь в суп. Теперь его можно посолить и подавать.

В грибные блюда не кладут никаких специй, чтобы не отбить особый аромат. Единственная подходящая приправа — черный перец (не горошком!), который можно добавить в грибы во время жарки.

Постарайтесь съесть супчик сразу — грибные блюда, тем более с добавлением молока или сливок, лучше не хранить. В любом случае разогревать его нужно не на плите, как обычно, а на водяной бане.

Наколдовать на кухне нечто необычное можно, даже если грибов мало для жаркого, рулета или супа. Например, приготовить соус к обычной отварной картошке. Он делается из опят: возьмите 200 граммов грибов, головку лука, морковку, пастернак, немного растительного масла и стакан молока. Промойте грибы в соленой воде, отожмите, мелко нарежьте и тушите полчаса на медленном огне. Мелко порубите (блендер в этом случае очень пригодится) морковь, лук, пастернак — и обжаривайте овощи в растительном масле в течение 3 минут. Дальше все просто: овощи нужно добавить в кипящее молоко (вариант: залейте их сметаной, разбавленной водой) и варить соус на медленном огне, не забыв посолить. Картошку для такого блюда хорошо заправить маслом и перемешать с рублеными травами.

Юлия Конт.

Десерт «Барышня-крестьянка»

Что нужно:

Ржаной хлеб — 300 граммов
Сливочное масло — 1 столовая ложка
Сахар — 2 чайные ложки
Грецкие орехи — 1 стакан
Повидло, сливки для украшения

Как готовить:

Черствый хлеб натрите на терке и обжарьте в растопленном сливочном масле — на медленном огне, добавив сахар и грецкие орехи, пропущенные через мясорубку. Крошки должны быть хрустящими. Дайте массе остыть. В красивые креманки слоями выкладывайте хлебно-ореховую массу и повидло (яблочное, сливовое — по вкусу). Последний слой — хлебный. Украсьте десерт взбитыми сливками, капелькой красного варенья и посыпьте орехами.

Рецепт прислала Наталия Мышкина из Кирова.

Пряное мясо

Что нужно:

Мясо — 500 граммов
Чеснок — 2—3 зубчика
Перец — 10 горошин
Гвоздика — 5—7 штук
Грецкие орехи — 1 стакан
Укроп, петрушка, кинза, лимонный сок

Как готовить:

Мясо отварите куском, остудите и нарежьте тонкими широкими ломтями. Приготовьте соус: перец, гвоздику и лавровый лист сложите в ступку, добавьте чеснок и все разотрите. Продолжая растирать, добавьте мелко нарубленную зелень. Пряную массу переложите в миску, добавьте стакан измельченных грецких орехов, несколько капель лимонного сока, соль и сахар по вкусу. Соус по консистенции должен напоминать сметану. Прогрейте его на водяной бане (до кипения не доводите) и залейте мясо, выложив его на большое блюдо. Украсьте маслинами.

Рецепт прислала Елена Григорьевна из ст. Бекешевская Ставропольского края.

фото Андрея Якименко

Салат с черносливом

Что нужно:

Куриные окорочка — 2 штуки
Чернослив — 100 граммов
Майонез — 5 столовых ложек
Яблоки и морковь — по 2 штуки
Консервированный горошек — 3—4 столовые ложки
Яйца — 2 штуки
Сметана — 2—3 столовые ложки
Лимонный сок, соль

Как готовить:

Окорочка отварите. Чернослив замочите, у яблок удалите сердцевину. Отварите морковь и яйца. Все подготовленные продукты нужно нарезать тонкими ломтиками, аккуратно перемешать, добавить консервированный горошек. Для заправки смешайте майонез, сметану, лимонный сок и соль. Залейте салат этим соусом и подавайте.

Рецепт прислала Е. Н. Исакова из Буденновска Ставропольского края.

внимание, конкурс!

Давайте готовить вместе!

С тех пор как был объявлен конкурс «Наши рецепты», в редакцию пришло множество замечательных писем, в которых вы, дорогие читательницы, делились с нами рецептами любимых блюд. Все они вкусны! Но пришла пора назвать имена победителей. Итак, кулинарные книги получают:

Венера Павлова из Йошкар-Олы *— за рецепт «укутанной» рыбки («МНЖ» N13'2004)*

Оксана Прокопьева из Кургана *— за рецепт салата «Линдай» («МНЖ» N12'2004)*

Елена Коломойцева из Волгограда *— за рецепт десерта «Молочный глаз» («МНЖ» N2'2004)*

Поздравляем победителей!

Но конкурс не закончился. Давайте готовить вместе: присылайте рецепты блюд, любимых вами и вашей семьей — простых, интересных и вкусных. Напишите в письме и о том, какие кушанья готовили по рецептам, опубликованным в газете «Между нами, женщинами», и какие блюда хотели бы научиться делать. Авторов трех самых оригинальных рецептов ждут призы! Письма отправляйте по адресу: ***127055, Москва, Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами»****. На конверте сделайте пометку «Наши рецепты». Ждем!*

Закуска из баклажанов

Что нужно:

Баклажаны — 2-3 средних
Яйца — 3
Майонез — 1 стакан
Чеснок — 4 зубчика
Растительное масло, соль

Как готовить:

Баклажаны нарежьте кружками примерно 0,5 сантиметра толщиной, залейте соленой водой и оставьте на 10–20 минут, чтобы вышла горечь. Яйца взбейте, чуть-чуть посолив. Обмакивайте баклажаны в яичную массу и обжаривайте в растительном масле. Затем выкладывайте слоями в небольшую кастрюльку, заливая каждый слой майонезом (лучше брать не слишком густой), смешанным с мелко нарубленным чесноком. Дайте баклажанам немного настояться, после чего поставьте в холодильник на 1 час. Подавайте холодными — не только в качестве закуски, но и к молодому отварному картофелю.

Рецепт прислала Людмила Ершова из Хабаровска.

Сырные котлеты под сливочным соусом

Что нужно:

Картофель — 7-8 штук
Жирные сливки — 1 стакан
Острый сыр — 250 граммов
Яйцо — 2
Горчица — 1 чайная ложка
Лимонный сок — 2 чайные ложки
Панировочные сухари, соль, перец, головка лука, маринованный огурец

Как готовить:

Картофель отварите, разомните в пюре. Сыр натрите, смешайте с картофельной массой, вбейте яйца, посолите, поперчите и перемешайте. Формируя котлеты, обваливайте их в сухарях и жарьте в растительном масле. Для пикантного соуса смешайте сливки, мелко нарезанные огурец и лук, горчицу, лимонный сок, черный перец. Гарнир к таким котлетам не нужен.

Рецепт прислала Ольга Чурикова из с. Алексеевка Алтайского края.

Рыба по-русски

Что нужно:

Рыба — 150 граммов
Лук — 1/2 луковицы
Майонез — 3 столовые ложки
Яйцо — 1
Тертый сыр — 1/2 стакана
Помидор –1
Соль, перец

Как готовить:

Порционную тарелку (расход продуктов – на 1 порцию) из огнеупорного стекла смажьте маслом и выложите в нее рыбу, предварительно удалив кости. Посолите, поперчите, выложите сверху лук, нарезанный полукольцами и слегка пассерованный. Смешайте яйцо и майонез, залейте рыбу, поверх — помидор, нарезанный дольками, и тертый сыр. Запекайте в духовке 10—15 минут. Подавайте прямо в тарелке.

Рецепт прислала Марина Кислицына из г. Артем Приморского края.

Пирог с творогом

Что нужно:

Мука — 3 стакана
Маргарин — 250 граммов
Пиво — 1 стакан
Творог и сыр — по 250 граммов
Яйца — 3
Помидоры — 3 некрупных
Зелень петрушки и укропа

Как готовить:

Из муки, пива и маргарина замесите тесто и поставьте его в холодильник на час. Смешайте творог, яйца и рубленую зелень. Помидоры нарежьте дольками, но с начинкой не смешивайте. Противень смочите холодной водой и размажьте по нему тесто. Поверх выложите смесь творога, зелени и яиц, затем помидоры. Посолите и поперчите пирог, а в последнюю очередь посыпьте все тертым сыром. Запекайте до готовности теста.

Рецепт прислала Ирина из г. Озерск Челябинской области.

Деньги детям не игрушки

Обнаружить, что ребенок таскает из вашего кошелька деньги, неприятно в любом случае — неважно, в достатке живет семья или считает каждую копейку. Почему ребенок делает это? Как вести себя родителям? За советом мы обратились к *Надежде Корочковой*, психологу консультационного центра практической психологии «Точка зрения» (www.V-point.ru).

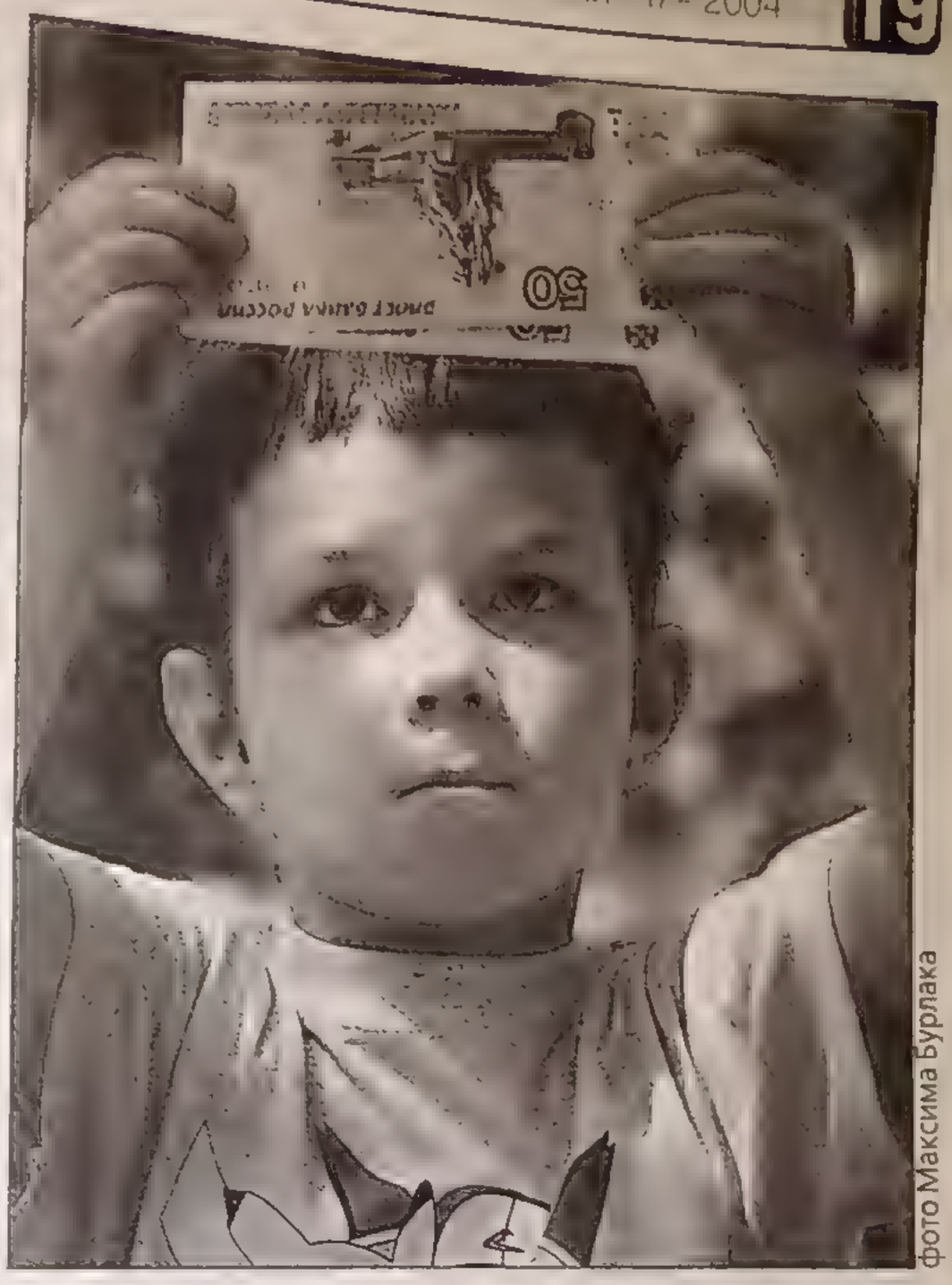


фото Максима Бурлака

Иногда родители сами виноваты

В этой ситуации главное — вызвать ребенка на откровенный разговор. Будьте готовы услышать самое невероятное: от намерения купить в магазине колбаски и покормить бездомного пса до «покупки» дружбы с одноклассницей. Причиной воровства может быть и желание ребенка обратить на себя внимание родителей. Или, к примеру, помирить их: это характерно для семей, где папа с мамой часто ругаются либо находятся на грани развода.

Не исключено, что причина — в компании, в которой ребенок проводит много времени. Вот примерный сценарий: он увидел у приятеля плейер — и захотел такой же. Если не подошел с этим вопросом к вам, а просто вытащил из кошелька деньги, объяснение одно — между вами нет доверительных отношений.

Нельзя: обзывать вором

- Беседа с ребенком должна происходить только наедине — без участия подружек, друзей семьи и родных.
- Рассказывая ребенку об уголовной ответственности, не говорите ему: ТЕБЯ посадят, ТЫ сопьешься... Так вы настраиваете его на схему, по которой он подсознательно может начать «двигаться».
- Никогда не обвиняйте ребенка в воровстве — он все равно не признается, даже если будет пойман за руку, а разговор по душам уже не получится.
- Не называйте его вором: во-первых, вы оскорбите ребенка, во-вторых, из детей, ворующих деньги у родителей, не обязательно вырастают рецидивисты.

Можно: приводить примеры

- Если ребенок стащил деньги, допустим, на игровые автоматы, купите ему игровую приставку. При этом дайте понять, что подобное не должно больше повторяться, иначе ребенок решит, что таким образом можно манипулировать вами.
- Расскажите ему о том, что за воровство предусмотрено уголовное наказание, которое в будущем может отразиться на его социальной успешности. При этом заметьте, что выбор, конечно, остается только за ним.
- Объясните, сколько зарабатывают мама и папа и на что тратятся деньги. Дайте ребенку в руки калькулятор, чтобы он сам «почувствовал» эти цифры.
- Предложите отработать украденные деньги. Скажем, пусть он неделю моет папину машину или ходит в музыкальную школу (или спортзал) пешком, экономя на общественном транспорте. Так он почувствует ответственность за свои поступки.

кстати

Обнаружив факт воровства, некоторые родители сразу бегут в школу выяснять, не был ли их ребенок и там замечен в чем-то подобном. Или рассказывают друзьям и сослуживцам о своей проблеме. Никогда этого не делайте! Не исключено, что после подобных разговоров окружающие станут пристальней следить за вашим ребенком — и это отрицательно отразится на его психике.

Ольга Короткова.

на зарядку

О пользе зарядки мы слышим с детства: одни из нас делают ее каждое утро, другие ленятся и обещают начать, а кто-то совершенно уверен, что это вредно. Зарядка нужна каждому, вопрос только в том, насколько правильно подобраны упражнения и время для них. Наш автор *Ксения Кузнецова*, инструктор по аэробике, рассказывает, как это сделать.

фото Дмитрия Преображенского

Утром подражайте кошкам

По поводу лучшего времени для зарядки мнения врачей расходятся. Раньше считалось, что это занятие для утра, потому что помогает проснуться, взбодриться и поскорее приняться за работу. А вот недавно британские ученые заявили, что зарядка с утра пораньше может принести больше вреда, чем пользы: по их мнению, нагрузки в утренние часы снижают активность защитных сил организма, к тому же вредно заставлять работать еще не проснувшиеся мышцы. Зато вечерние пробежки или двадцатиминутные упражнения после шести вечера, по мнению британцев, хороши.

Если вы когда-нибудь наблюдали за домашними животными, то наверняка должны были заметить: первое, что делает кошка или собака после пробуждения — долго и плавно потягивается. Почему бы не последовать их примеру? Мышцы после сна находятся в состоянии покоя, поэтому любое резкое движение может привести к травме. Поэтому все врачи предупреждают: не нужно вскакивать с постели и сразу же бросаться в работу. Лучше подняться с кровати, пройтись по квартире, а потом уже приступать к потягиваниям. Каких-то конкретных упражнений нет, просто разминайте мышцы, которые затекли во время сна. Потянитесь к солнышку. Расставьте руки в стороны и тянитесь сначала за одной, потом за другой. Повращайте плечами, сделайте наклоны головой. Вот в принципе и все упражнения на утро — их вполне достаточно, чтобы в бодром состоянии духа отправиться на работу.

То, что делают гимнасты, не всегда полезно

То, что легко делают гимнасты, обычному человеку выполнить непросто. Некоторые упражнения, всем известные и популярные, можно отнести к травмоопасным. Вот они:

- «Плуг»: из положения лежа на спине поднимаются ноги над головой. Этого нельзя делать при остеохондрозе.
- Из положения стоя на коленях высокие махи ногой назад. Неспортсмену сложно выполнить это упражнение, не прогнувшись в пояснице, из-за чего идет большая нагрузка на позвоночник.
- «Кобра»: лежа на животе, поднимать туловище, прогибаясь в пояснице. Очень тяжелое упражнение для неподготовленных, можно потянуть мышцы.
- Резкие наклоны головы. Делать их можно, лишь хорошо размяв шею.
- «Поза барьериста»: сидя на полу, поочередно выпрямлять одну ногу и сгибать другую.
- Наклоны назад из положения стоя.

Тяжелые заболевания нервной системы, ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт миокарда, сердечная недостаточность, бронхиальная астма, почечная недостаточность, нарушения функций эндокринной системы, болезни опорно-двигательного аппарата, глаукома и миопия высокой степени — вот далеко не полный список недугов, при которых зарядка запрещена. Возможна лечебная физкультура, но ею занимаются лишь со специалистом и по специальной программе.

Становись!

Мышцы не должны ни «молчать», ни болеть

Зарядка пойдет на пользу, если организм получит правильную нагрузку. В идеале мышцы на следующий день после тренировки должны чувствоваться, но не болеть. Если схалтурили, они будут «молчать». Чтобы не перетренироваться, следите за пульсом. Не стоит заниматься до седьмого пота, не должно быть одышки. Но если все-таки задали мышцам чрезмерную нагрузку и они болят, не делайте перерыв в занятиях. Унять боль помогут согревающие мази, теплые ванны и пища с большим содержанием белка.

Комплекс упражнений на каждый день

Тот самый двадцатиминутный блок упражнений, называемый зарядкой, можно выполнять в любое удобное для вас время — и днем, и вечером.

1. Разминка для мышц. Она должна быть аналогичной утренней, но нужно включить круговые движения. Например, так: начните с круговых движений стопами (плавно перекатывайте стопу с носка на ребро, с ребра на пятку), затем коленями, бедрами, верхней частью туловища, плечами, руками и, наконец, шеей — потом все в обратном порядке.

2. Приседания. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, ягодицы слегка отведены назад, а прямая спина наклонена вперед. Следите за тем, чтобы пятки не отрывались от пола. Приседайте 20 раз, затем число повторений можно увеличивать.

3. Наклоны. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, одна рука за головой, другая на весу на уровне талии (в бок не упирается!). Немного присядьте и начинайте наклоны вправо и влево. Не стремитесь сделать наклон как можно глубже, главное — наклоняться точно в стороны (по 20 раз вправо и влево). Теперь наклоны вперед: напрягите спину, поставьте руки на талию, нагнитесь вперед под углом 45 градусов. Останьтесь в этом положении, чтобы почувствовать, как напряглись мышцы пресса, и вернитесь в исходное положение. Сделайте 20 повторов.

Делая зарядку, нельзя думать о постороннем, отвлекаться на телевизор и разговаривать.

4. «Велосипед». Это упражнение давно признано самым простым и эффективным для пресса. Если, конечно, делается правильно: не отрывайте спину от пола, руки прижмите и «крутите педали», держа ноги точно под углом 45 градусов. Начинающим достаточно «езды на велосипеде» в течение 1 минуты.

5. Упражнение на верхний пресс. Лягте на спину, под поясницу подложите свернутое в тугой валик полотенце, руки скрестите за головой, а ногами зацепитесь, например, за край дивана. Садитесь и снова ложитесь, стараясь сохранить спокойное дыхание. Упражнение на нижний пресс делают в том же положении, но держась за диван руками и поднимая ноги. Начните с 10 повторов.

6. «Кошечка». Это упражнение знали еще наши бабушки, оно развивает гибкость, пластику и полезно для талии. Встаньте на колени, руки держите на талии. Садитесь сначала влево от пяток на пол, затем вправо. Повторяйте минимум 15 раз.

7. И напоследок упражнение, любимое манекенщицами. Лягте на спину, руки — за голову, ноги согните в коленях под прямым углом и упритесь во что-нибудь твердое. Плавно поднимайте и опускайте ягодицы, опираясь на пятки и плечи. Постарайтесь делать упражнение без пауз 30 раз — с небольшим перерывом.

Наши маски

Порадовать сухую кожу маской из свежей капусты рекомендует **Алия Веретина из Кинешмы**. Делается она так: два небольших капустных листа нужно пропустить через мясорубку или измельчить в миксере — должно получиться густое пюре. К 2 столовым ложкам капустной массы добавьте взбитый желток и столовую ложку растительного масла. Маску нужно накладывать каждые 2—3 дня в течение двух недель — на 10—15 минут. Смывают ее теплой кипяченой водой.

Предупредить морщинки на лице и тонизировать кожу можно с помощью сливовой маски, считает **Светлана Савинова из Губкина Белгородской области**. Столовую ложку кашицы из слив (их нужно растереть) смешивают с таким же количеством сливочного масла, меда и яичным желтком. Смесь наносят на лицо на 20 минут, после чего снимают бумажной салфеткой.

Бороться с веснушками и пятнами на коже **Гаяне Амоевна Хачатрян из Минеральных Вод** предлагает зеленой маской — она отбеливает. Для этого 4 столовые ложки измельченной зелени петрушки нужно залить 1/2 стакана молока, настоять и нанести на лицо. Смывают остатки маски через 10—15 минут. Помните: все отбеливающие процедуры делают только вечером!

Дорогие читательницы, а какие маски делаете вы? Поделитесь с нами своими секретами, присылайте рецепты масок, с помощью которых вы поддерживаете свою красоту и свежесть. Лучшие советы мы опубликуем, а трех победительниц конкурса «Наши маски» ждут призы — КОСМЕТИЧЕСКИЕ НАБОРЫ. Возможно, вы захотите обменяться с другими читателями советами — сообщите об этом в письме. Пишите по адресу: 127055, Москва, ул. Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами». На конверте сделайте пометку «Наши маски».

«Клуб знакомств»

Одинокий человек мечтает не о деньгах или славе: богатство для него — в любви и дружбе, задушевных разговорах и поддержке. Но далеко не каждому повезло иметь понимающих друзей, интересных собеседников, держать за руку любимого человека. Если вы сейчас одиноки, ни в коем случае не отчаивайтесь и не опускайте рук. Напишите в «Клуб знакомств».

«Меня зовут Галина, мне 49 лет. С мужем мы прожили 28 лет, как говорится, в любви и согласии. Все имели, о многом мечтали, но в один миг все рухнуло. Вот уже почти три года, как его нет, а я — вдова. Мне казалось, что жизнь закончилась, но время лечит и надо жить.

У меня взрослая дочь, два внука, замечательный зять — они живут отдельно, своей семьей. В этом возрасте, когда дети вырастают и внуки взрослеют, жизнь только начинается. Верю, что счастье еще раз не обойдет меня стороной. Надеюсь на счастливую встречу с хорошим человеком, с которым хочу быть вместе и в трудностях, и в счастье. Я по жизни самостоятельная, инициативная, трудолюбивая, открытая и жизнерадостная, стараюсь придерживаться нравственных принципов. Очень люблю вкусно и много готовить, заботиться о ком-то, заниматься домашним хозяйством. Мне нравится ездить на машине, работать на даче, делать разные заготовки, а в свободное время читать.

Познакомлюсь только для серьезных отношений с мужчиной до 60 лет — состоявшимся, заботливым и нежным, искренним и порядочным. Внешность не в счет.

Прошу не писать из мест лишения свободы, пьющих, альфонсов и скупых. Отвечу на обстоятельные письма с обратным адресом и фото».

Адрес: 165651, Архангельская область, г. Коряжма, ул. Ленина, д. 51, кв. 57, Галине.

«Меня зовут Нина, мне 56 лет. Не полная, обаятельная, Весы по гороскопу, без вредных привычек — их у меня никогда и не имелось. Я простая домашняя женщина, работаю. Дети — дочери — уже взрослые.

В жизни моей ничего хорошего не было. Муж умер 3 года назад. Но я еще надеюсь на встречу с хорошим человеком до 60 лет, работающим и непьющим. Оставшуюся жизнь очень хочется прожить с верным мужчиной. Очень прошу откликнуться...»

Адрес: 169300, Республика Коми, г. Ухта, Главпочтамт, а/я 32, Грызуновой Нине.

«Мечтаю через «Клуб знакомств» найти свою половинку в Германии. Меня зовут Галина, мне 35 лет, рост 170 см, вес 90 кг. Разведена, имею сына 11 лет.

Меня очень тяготит одиночество. Хотелось бы познакомиться с добрым свободным человеком, умеющим уважать чувства других. Очень нравится немецкий язык, хотя не могу сказать, что хорошо его знаю. Но это ведь не беда — нужна только практика. На выезд за границу не претендую».

Адрес: 350901, г. Краснодар, до востребования Павловой Г. В. (для Галины).

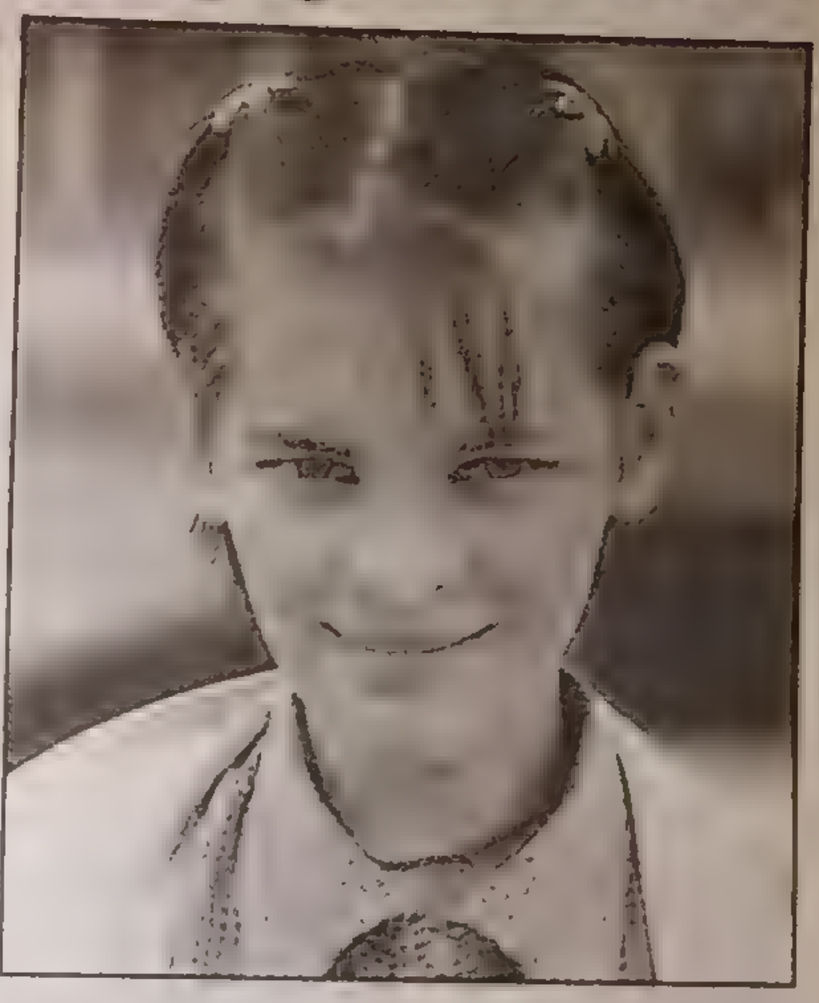
«Мне одиноко. Хотелось бы видеть рядом человека, способного поддержать. Жду писем от состоявшихся в жизни мужчин старше 50 лет или от их родственников — сестер или матерей, желающих принять в свою семью женщину с добрым сердцем и открытой душой, способную обеспечить спокойную жизнь их брату или сыну. Жду подробного письма».

Адрес: 420100, г. Казань, а/я 4, Людмиле.

«Ищу спутницу жизни, стройную симпатичную девушку от 18 до 25 лет — для души, для дружбы, любви, близких отношений. Мне 22 года, образование среднее специальное. По характеру добрый, трудолюбивый, общительный, покладистый. Неженат и несудим. Интересы у меня самые разные, постоянно занимаюсь своим развитием, есть чувство юмора. Жду писем с фотографиями, отвечу всем».

Адрес: 155710, Ивановская область, п. Савино, ул. 1-я Железнодорожная, д. 16, Королеву Дмитрию.

пишите, любите, дружите!



«Меня зовут Дарья, мне 23 года. Ищу друзей по переписке. Но не только — хочу найти и свою затерявшуюся половину, мужчину работящего, умеющего вкусно готовить (возможно, повара), без вредных привычек. Национальность значения не имеет, дети — не помеха. Пишите все, я очень жду и отвечу».

Адрес: 694047, Сахалинская область, Анивский район, с. Новотроицкое, ул. Новая, д. 5, кв. 1, Андрух Дарье.

«Жизнь прекрасна и неповторима, вот только мчится уж очень быстро. И совершенно ненормально, что жизнерадостная, самодостаточная, стройная женщина — одна. Ведь где-то так же, как и я, ждет и ищет свою половинку добрый, порядочный мужчина до 55 лет, умеющий работать и отдыхать. Мне 49 лет, рост 164, образование высшее, жилищных проблем нет. Мы обязательно должны встретиться!»

Адрес: 646020, Омская область, г. Исилькуль, до востребования п/п 5200 394510.

«Привет! Я — Оля, мне 14 лет. Люблю интересные книги, модные журналы, природу и путешествия. Мечтаю отыскать свое место в этом огромном мире и найти друзей по переписке со всех уголков России. Если вы действительно умеете дружить, у вас необычные интересы и с вами есть о чем поговорить — пишите. Ваше письмо не останется без внимания!»

Адрес: 431220, Республика Мордовия, г. Темников, ул. Розы Люксембург, д. 4, Ольге.

«Я — счастливый человек, у меня много друзей и знакомых. Очень люблю людей — за то, что они такие интересные, такие разные! Хочу со всеми познакомиться, всем помочь. И у меня есть такая возможность: во-первых, есть время, а во-вторых, я знаю «рецепт счастья» и хочу им поделиться, ведь сейчас так много несчастных людей. Очень хочу, чтобы меня окружали счастливые, успешные и красивые люди. Пишите!»

Адрес: 630004, г. Новосибирск, ул. Ленина, д. 55, кв. 86, Кузнецовой Наталье.

«Пишу вам с надеждой... Тяжело идти домой, когда тебя никто не ждет, не с кем поделиться ни радостью, ни печалью, хотя жизнь еще не прожита. Дети выросли и разлетелись, а так хочется быть нужной близкому человеку.

Спасает только домашняя работа, которой всегда полно. Мне 48 лет, вдова. Есть еще и здоровье, и желание кому-то помочь. Буду хорошей помощницей и в делах, и в бизнесе, и верным другом в жизни. Отвечу на все письма».

Адрес: 357913, Ставропольский край, г. Зеленокумск, ул. Гагарина, д. 137, Лещевой Марии Александровне.

P.S. Вам одиноко? Вы мечтаете о приятельнице по переписке, хорошем друге, добром собеседнике, любимом человеке? Напишите в «Клуб знакомств». Он открыт для всех — для мужчин и женщин, для молодых и зрелых, для застенчивых и смелых. Если рядом с вами есть одинокий человек, обязательно покажите ему нашу газету. Расскажите в письме о себе, своей жизни, мечтах и отправьте его по адресу: 127055, Москва, ул. Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами». На конверте сделайте пометку «Клуб знакомств».

Высылаем новые сборники издательства «РАДАР» (Москва, 2-е издание)

«Как открыть своё дело»:

● **Одному** (70 вариантов) — ц. 90 р. ● **Семье, коллективу** (85 вариантов) — ц. 110 р. ● **В селе, частном доме, на даче** (80 вариантов) — ц. 80 р. ● **За счет фирм** (филиал, Вы — их представитель, лизинг, бизнес под ключ, работа за рубежом и т.п. — 510 предложений фирм) — ц. 120 р. ● **Оборудование для малого бизнеса** (542 вида от бытовых до домашних мини-цехов, характеристики, цены, всё об изготовителе) — ц. 110 р. ● **С чего начать** (регистрация, лицензии, малые налоги, школы и курсы своего дела, секреты успеха) — ц. 80 р.

Содержат планы (не «голые» идеи), затраты, доход, все адреса, телефоны.

Рекомендованы Союзом предпринимателей для всех групп населения. Цена полного комплекта — 350 руб.

ЗАКАЖИТЕ (желательно на почтовой открытке) у распространителя:

607220, г. Арзамас, пр. Ленина, 164, Инфоцентр «Алмаз», отдел 25—17.

Оплата при получении на почте. Стоимость доставки — 7 руб. + 5% от цены заказа.

Доход 10—250 тыс. р. в месяц

Интернет — www.icalmaz.ru

Начальные затраты — нет или минимальны

Подпишитесь на журнал издательства «Радар» — «Свое дело и заработок» на 2005 г.

Индекс по каталогу «Роспечати» — 84517

поговорим, про взрослые

Даже вполне гармоничную сексуальную жизнь хочется иногда разнообразить. Но что делать, если «Камасутра», заднее сиденье автомобиля и подоконник уже опробованы и кажется, что вдохновения искать больше негде? Мы подскажем секрет: в сексе, как в одежде, облик можно изменить до неузнаваемости всего лишь с помощью маленького аксессуара. А потому пошепчемся об эротических игрушках.

Я щекотки не боюсь

Стеснительным (и не только) парам можно попробовать силиконовые кольца и насадки. Штучки эти с виду неприметные и часто похожи на презерватив, но роль у них важная. Насадки могут не только развлечь, но и помочь разобраться с серьезной проблемой — например, есть кольца-ограничители, которые «регулируют» длину пениса (если размеры слишком велики, секс может причинять боль). Есть плюс и для женщин, испытывающих проблемы с оргазмом — иногда насадки снабжены стимулятором клитора. Кроме прочего, они могут и «щекотать» вас изнутри...

Бабочка крылышками бяк-бяк

Для маленькой, но очень важной точки на женском теле тоже придумана особая игрушка — клиторальный стимулятор. Обычно их делают в виде бабочки, пчелки, раскинувшей крылья, или какой-нибудь забавной зверушки. Внутри плоской «бабочки» находится слабо вибрирующий механизм, способный довести до клиторального оргазма. Такое приспособление можно запросто надеть под белье и отправиться так на работу. Только вряд ли в этот день удастся много наработать.

Шарики полезны молодым мамам

Когда дело касается секса, люди задумываются о размерах. Они, понятно, в любви не главное, но иногда банальное несовпадение размеров приводит к ссорам и даже расставаниям. Чтобы этого избежать, женщинам нужно тренировать «сексуальные» мышцы — это полезно еще и молодым мамам, чтобы быстрее восстановиться после родов. В помощь женщине придуманы вагинальные шарики со смещенным центром тяжести: они мягко массируют влагалище, вызывая прилив крови и снижая риск застойных явлений. Удержать шарики внутри себя — дело привычки, но в принципе с ними можно ходить весь день напролет, испытывая самые неожиданные ощущения.

подружки, игрушки

Кто третий в постели?

Главная сексуальная игрушка конечно же фаллоимитатор (или вибратор, как его чаще называют). Разновидностей не счесть: есть гелевые, резиновые, пластмассовые, с вибрацией и без. Некоторые могут имитировать оргазм — нужно только залить внутрь теплую жидкость. Эти штучки давно «лепят» с натуры, а на упаковке частенько помещают и фотографию «натурщика», что оставляет простор для фантазий.

Выбор вибратора — дело очень личное. Но обсудить его стоит как минимум дважды — с продавцом и партнером. В первом случае потому, что подобные штуки магазины назад не принимают и не обменивают. С партнером же обсудите его отношение к такой игрушке и, если результат положительный, ее параметры. Мужчине будет обидно, если вы запросите чего-нибудь «побольше», а если озвучите свое желание в магазине, велик риск скандала. По этой же причине важно как следует прятать свою игрушку, если партнер против подобных «извращений». Насчет извращений он, кстати, не прав — в сексе возможно все, что доставляет удовольствие и не несет опасности для жизни. Хорошо, когда вибратор становится «третьим» в постели. Терпимо, когда им пользуются из-за временного отсутствия партнера. Но плохо, когда вы остаетесь со своей игрушкой наедине.

Согласно опросам, 47 % мужчин и женщин не понаслышке знают, что такое сексуальные игрушки — хотя бы раз, но пользовались. Сексологи считают, что цифры завышены.

кстати

Все сексуальные игрушки перед использованием и после него должны быть тщательно вымыты с мылом и обильно смазаны любрикантом — специальным гелем-смазкой на водной основе. По возможности их лучше использовать с презервативом.

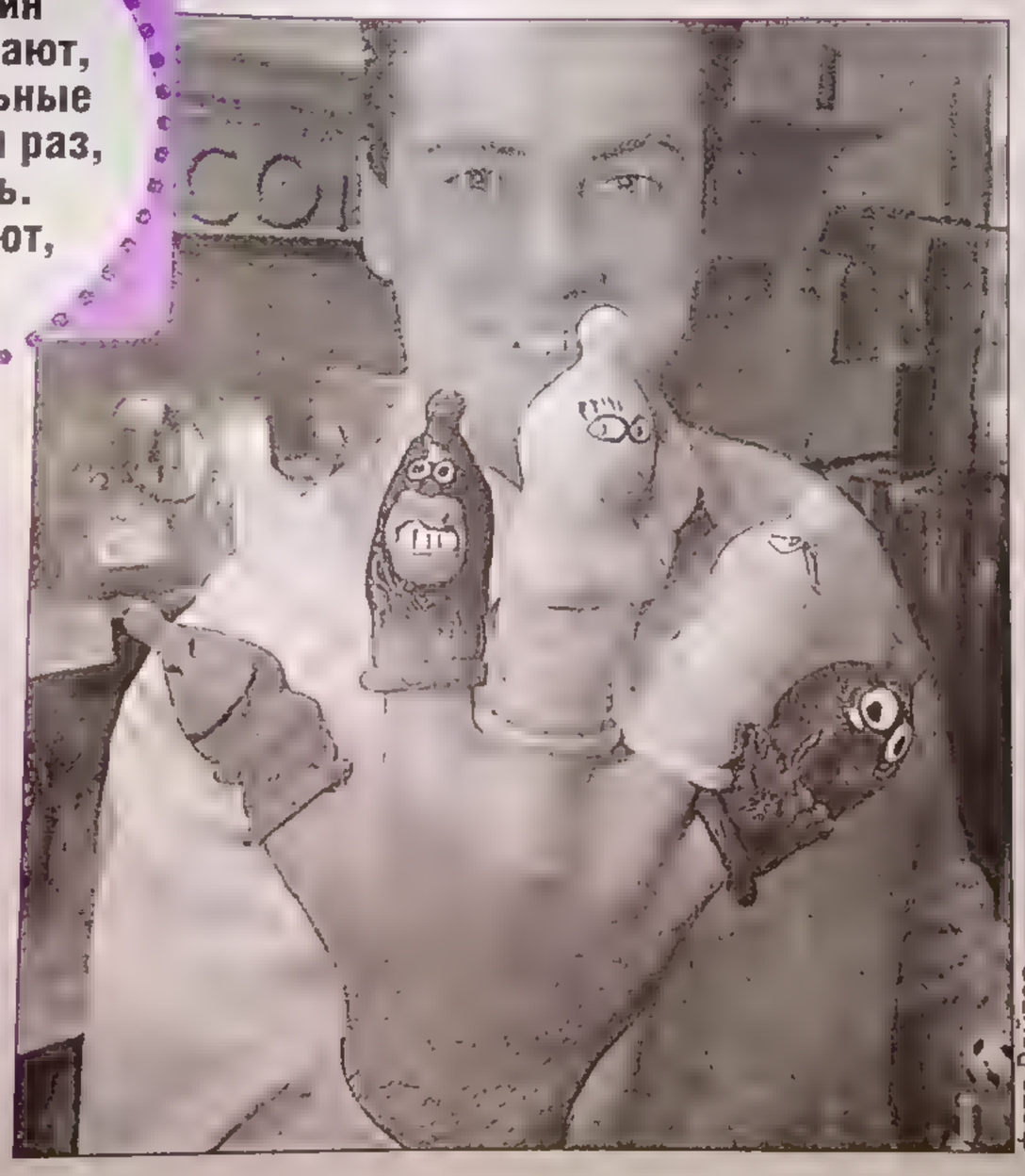


фото Рейтер

А на десерт — белье

Раздевание партнера может быть наполнено изысканным эротизмом, тем более если делать это только губами и языком. Не удивляйтесь! «Съедобное» желатиновое белье (бывает разного вкуса — например, банановое или клубничное) на вид почти не отличается от настоящего, а в любовной игре может дать сто очков вперед любым кружевам. К тому же удлинит прелюдию, за время которой вы так заведетесь, что больше никаких игрушек и не понадобится.

с миру по факту

В США и Западной Европе секс-шопы посещает 10 процентов населения, причем, как ни странно на первый взгляд, чаще женщины, чем мужчины. Та же картина в Малайзии: большинство покупателей в «магазинах взрослых игрушек» женского пола. В крупных малайзийских городах каждый час секс-шопы посещают минимум 4 клиентки — обычно это работающие женщины среднего возраста. Еще одна особенность: они редко приходят с партнерами — чаще всего в компании подружек.

Подготовила Юлия Туманова.

назло маме отморожу уши

Рубрика «Наш психолог» — для тех, кто оказался в сложной жизненной ситуации и не видит из этого лабиринта выхода. Совет подружки не всегда бывает полезен, а близкие, даже если готовы выслушать, часто ничем не могут помочь. В такие моменты жизни не обойтись без помощи специалиста. Нашим читателям помогает семейный психолог *Наталья Панфилова*, сотрудник международного центра практической психологии «Интеграция».

Танцы отвлекут от глупостей

«Пишу, потому что не знаю, как быть с дочкой. Ей 14 лет, я воспитывала ее одна. Теперь одна мучаюсь с ее переходным возрастом. Недавно унюхала запах табака, потом дочь пришла домой нетрезвая среди ночи. Началось все это после того, как у нее появилась новая подружка. Девочка эта из неблагополучной семьи — отца нет, мать попивает, часто меняет мужей. Неудивительно, что моя дочь так изменилась. Все мои попытки прекратить их дружбу и урезонить дочь ни к чему хорошему не привели. Я и уговаривала ее, и угрожала, и плакала, и запирала на неделю дома. В какой-то момент мне даже показалось, что я победила: Катя сидела вечерами дома, оценки стали лучше. А потом выяснилось, что дочь мне врет — сделала себе дубликат ключей и ходит гулять, пока мать на работе. Я в полной растерянности. Честно говоря, устала ужасно и хочется пустить все на самотек...»

Лариса, г. Нижний Новгород

— Подростковый возраст — возраст ошибок. В это время дети пробуют разные модели поведения, что, к сожалению, не всегда радует родителей. Плохая компания вашей девочки говорит о том, что в какой-то момент вы перестали быть для нее авторитетом. И сейчас, под влиянием подружки, она чувствует себя комфортнее.

С помощью «кнута» вы вряд ли чего-то добьетесь. Если будете принуждать дочь к чему-либо, то скорее всего она будет делать все с точностью до наоборот. Не зря существует поговорка: «Назло маме отморожу уши!»

Не навязывайте ей свое мнение. Сейчас ваше общение возможно только в таком ключе: «Чем я могу тебе помочь?» или «Давай вместе сходим в театр!» Постарайтесь объяснить дочери, что она уже взрослая и ей пора иметь собственное мнение, а не позволять руководить собой подружке. Попробуйте сменить роль «злой» мамы, запрещающей все на свете, на роль друга и помощника.

Дочь нужно чем-то увлечь. Подумайте, что может понравиться девочке: это могут быть языковые курсы, театральный кружок, спортивная секция или школа танцев. Круг интересов поменяется, и она сама поймет, что существуют вещи куда более интересные, чем выпивка и курево. Еще один возможный вариант — резко сменить обстановку, то есть, если есть возможность, просто уехать на какое-то время. Существует и более кардинальный способ — переезд.

То уходит, то приходит

«Пять лет назад я разошлась с мужем, прожив в браке 22 года. Год я жила спокойно, тихо переживала развод и всю мою жизнь. Потом познакомилась с мужчиной. С женой у него был гражданский брак, прожили они 5 лет, но в то время он тоже жил один. Я влюбилась как дурочка! Прожили мы с ним месяц, но жена его узнала об этом и начала всеми правдами и неправдами звать его обратно. И он ушел к ней. Я очень переживала. Мы вместе с ним работаем и поэтому видимся каждый день. Все не могла забыть его.

Через какое-то время он опять расстался с женой. Мы сошлись, прожили два месяца — дружно, не ссорились. Но все повторилось — жена снова увела его к себе. И так три раза он меня бросал и снова ко мне возвращался. Мы с ним целый год не общались и старались не замечать друг друга. Но в настоящее время он снова хочет ко мне вернуться. Я уже не могу терзать свою душу, но и отказаться от него не в силах. Я очень плохо разбираюсь в людях, мне все кажутся добродушными, врагов у меня нет. Выгляжу я очень молодо. Может, он меня просто использует, хочет показать, какая дама по нему сохнет?

Хочется верить в лучшее, но я просто не знаю, как себя вести. Мне очень стыдно. Думаю, что его хождения от одной женщины к другой будут продолжаться не один год. Подскажите, что мне делать, очень вас прошу!»

Л.А., Курганская область

— Не нужно стыдиться своих чувств, но задуматься над происходящим все-таки стоит. Почему этот мужчина все время возвращается к жене? Складывается ощущение, что такое хождение у него вошло в привычку, что это своего рода развлечение, смена декораций.

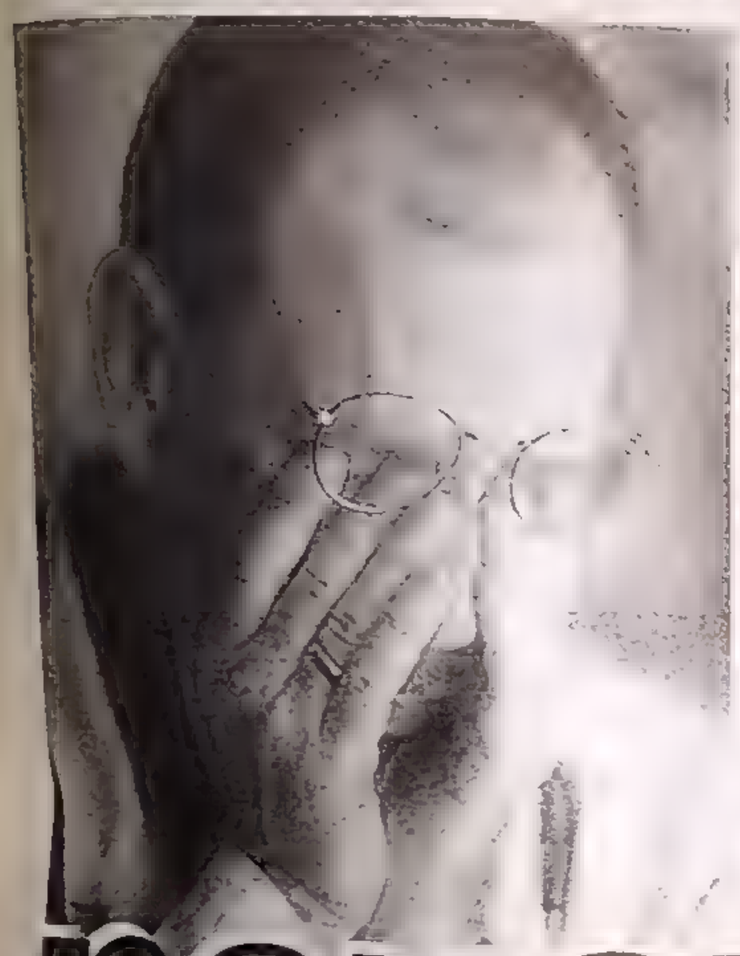
Чего вы ждете от жизни? Вас устраивают отношения, сотканные из маленьких праздничных кусочков, или вы хотите серьезных постоянных отношений? Для того чтобы лучше понять ситуацию, попробуйте хоть раз его удержать. Если мужчина вам действительно дорог, почему вы не считаете нужным за него бороться? Покопайтесь в памяти, подумайте, что вас с ним связывает, благодаря чему изначально его к вам потянуло, что ему в вас нравится? Если все эти моменты развить и углубить, не исключено, что он просто не захочет больше от вас уходить.

Записала Ксения Виват.

P.S.

Если вам нужен совет семейного психолога, напишите нам письмо. Расскажите о своей ситуации, и наши консультанты обязательно ответят вам на страницах газеты. На конверте не забудьте сделать пометку «Наш психолог».

У мужа — кризис. Стал раздражительным, все ему не так. Думает о чем-то, молчит, срывается по пустякам — на детей, на жену. В доме чувствуется напряжение... Через это, пожалуй, проходят все женщины. Одни молча терпят, другие обижаются, что с мужскими кризисами «все так носятся». Но лучше не бездействовать и не роптать, а подумать, чем помочь мужу, если тот в кризисе.



десятилетие роковой черты

Как помочь мужу, если у него кризис

Мужчины страдают, потому что не могут справиться с чувствами

Пресловутый кризис среднего возраста — психологический феномен, который переживают в 35—45 лет и мужчины, и женщины. Человек критически оценивает то, чего достиг в жизни. Увы, часто оценка эта не утешает, и кажется, что жизнь прошла бессмысленно и время зря потеряно. Физические силы убывают, сексуальная привлекательность уже не та — это усугубляет проблему.

У мужчин кризис проходит более болезненно. Психологи считают: это, возможно, происходит потому, что мужчины менее привычны к логически необъяснимому потоку чувств.

«Десятилетие роковой черты» — время очень важное, и его мало просто переждать. Если кризис успешно преодолен, человек стремится к росту, появляются новые цели и желание заботиться о детях и внуках. Если же нет, в жизни формируется застой, который сопровождается чувством опустошения.

Вы сами можете заметить, что с мужем что-то происходит. Кризис часто сопровождается изменениями в поведении. Это может быть, например, отстранение от старых друзей или отказ от любимых занятий. И конечно же увлечение алкоголем.

Часто именно кризисом можно объяснить странную, на взгляд постороннего, ситуацию «не пил-не пил и вдруг запил». Человек, переживающий кризис, как в тисках зажат мыслями, которые еще называют умственной жвачкой: пить он начинает, пытаясь от них освободиться. Увы, алкоголь обладает способностью усиливать уже имеющиеся страхи и тревоги.

наши советы

Чтобы помочь мужу, постарайтесь как можно больше узнать о его проблемах. Не сбрасывайте со счетов то, что другие люди тоже наверняка переживали нечто подобное — их знания могут быть полезны. Поговорите со старшими мужчинами и женщинами: как они проходили через кризис? Внимательно выслушивая все, что говорит вам муж, следуйте нескольким основным правилам.

- Постарайтесь поменьше руководить им. И тем более не навязывайте ему свои идеи.
- Вместо того чтобы задавать мужу вопросы, давать советы или делать выводы, показывайте, что понимаете его чувства.
- Ненавязчиво выполняйте роль зеркала: дайте мужу ощущение, что его слышат и ему отвечают.
- Вспомните, кто или что может стать поддержкой лично для вас. Ведь если у мужа трудности, напряжение коснется всей семьи. Желая помочь любимому человеку, мы часто не учитываем одного: наши возможности небезграничны, и первая волна нашего энтузиазма нередко разбивается об острые края кризиса — мы сами начинаем нуждаться в эмоциональной поддержке.

кстати

Как быть с детьми?

Дети очень чувствительны ко всему, что происходит в семье, в том числе и к перепадам настроения у родителей. Когда кому-то плохо, они всегда реагируют на это. Объясните простым и доступным их возрасту языком, что в жизни каждого человека бывают трудные времена, что это тяжело, но с этим можно справиться. Так вы не только расскажете им, что происходит с отцом, но и научите проходить через «черную» полосу жизни.

Психолог Ирина Гальковская.

В Голливуде есть место, давно прозванное Улицей плохих парней. Там нет притонов, баров с плохой репутацией, не дежурит круглосуточно полиция — это респектабельное тихое местечко для миллионеров. Хлесткое прозвище Малхолланд Драйв получила из-за некоторых жильцов — например, Джека Николсона и Шона Пенна, чья репутация скандалистов хорошо известна. Но самый знаменитый обитатель Улицы плохих парней был тих и жил затворником, однако его именем не одно поколение американских мамаш пугало молоденьких дочек. Им был актер Марлон Брандо.

ДИКИЙ И ТИХИЙ

фото Рейтер

Был женат всего трижды

Когда людей, знавших Брандо близко, спрашивают, сколько у Марлона детей, возникает долгая пауза. Это не секретная информация, нет! Никто просто-напросто не знает точно, как считать — только законнорожденных или признанных отцом? Или же всех, кто считает себя членом семьи Брандо?

Официально у Марлона осталось 10 детей. Старший сын Кристиан давно разменял пятый десяток, младшему Тимоти всего десять лет. Друзья Брандо полагают, что детей у него гораздо больше — кто-то говорит, что не меньше трех десятков. Считать же романы Марлона и вспоминать всех женщин, что были когда-то рядом с ним, и вовсе бессмысленно.

Кристиан Брандо однажды рассказал, что давно уже махнул рукой на свое семейство, потому что считает родственников «компанией шизофреников». «Наша семья постоянно меняла свои очертания, — говорил он. — Случалось, что за столом мне приходилось спрашивать у сидящего рядом человека, кто он».

Режиссер Тони Кей был весьма откровенен, рассказывая о романах Брандо: «Он настолько искушенный совратитель, что рядом с ним даже Мик Джаггер кажется лишь любителем». Ему вторили и актрисы, некогда учившиеся вместе с Марлоном в театральной школе Стеллы Адлер: по их рассказам, Брандо с ранней молодости обладал невероятным магнетизмом и был самым чувственным мужчиной, которого только можно себе представить.

Брандо был женат всего трижды — удивительный факт, учитывая репутацию великого плейбоя, которую он поддерживал до самой смерти. Все его жены были женщинами экзотическими, дивными красавицами с оливковой кожей и темными глазами. На

простой вопрос: «Почему они?» — Брандо отвечал еще более просто: «Потому, что они — настоящие!»

Увы, обманывать умели не только голливудские дамы. В Анне Кашфи, первой жене Марлона, якобы текла индийская кровь. Брандо был уверен в этом до тех пор, пока не познакомился с человеком, назвавшимся отцом Анны — тот выглядел отнюдь не как индус, носил ирландскую фамилию О'Каллахан, сильно пил и в Индии бывал всего раз, работал там на железной дороге. Правда, когда тесть объявился, брак Брандо и Анны уже разваливался — они прожили вместе меньше года.

В тот же год, когда был оформлен развод с Анной, Марлон женился снова — на красотке Мовите Кастенада, естественно, обладательнице экзотической внешности. Она подарила Марлону сына Мико и скоро уступила место другой — танцовщице Франс Нгуен. После красавицы вьетнамской пришел черед пуэрториканской, а потом, в 1962 году, Брандо оказался в Полинезии...

Тарита Териипай, самая красивая из женщин Марлона Брандо, вовсе не была актрисой. До того момента, как на Таити прилетела съемочная группа фильма «Мятеж на Баунти», она мыла в маленьком местном отеле посуду. Брандо увидел ее случайно и забыть уже не смог.

Марлон Брандо с сыном Кристианом

Тарита на много лет стала Брандо любимой женой и родила ему двоих детей — сына Теоту и дочь Шейенн. Она, кстати, так и не стала миссис Брандо: Марлон не стал расписываться с ней, объясняя это тем, что по полинезийским законам достаточно лишь жить с кем-то, чтобы считаться мужем и женой. Марлон с удовольствием переехал в Полинезию и вскоре купил там целый остров. «О, Брандо, наверное, устроит там комариную ферму, — язвили американские журналисты, намекая на количество насекомых на острове. — Наконец-то он нашел себе друзей!» Брандо же презрительно парировал: «Единственная причина, по которой я до сих пор не бросил Голливуд — это моя неспособность отказаться от денег».

Не разрешал детям сниматься в кино

Не зря говорят: маленькие дети — маленькие проблемы, большие дети — большие проблемы. Кристиан Брандо с молодости пил и в этом винили Марлона, который не давал сыну работать в кино. Он не раз самолично звонил продюсерам и требовал снять Кристиана с роли, не присылать ему сценариев и вообще забыть о его существовании. Попытки выяснить отношения ни к чему хорошему не приводили: Брандо обзывал сына алкоголиком и грозился лишить его содержания, если тот не возьмет себя в руки. К Марлону как будто вернулись кошмары детства: обожаемая мать вечно пьяна, отец, которого алкоголь превращает в зверя, кричит и потрясает кулаками. Не радовала отца и Шейенн...

Она была на последних сроках беременности, когда пьяный Кристиан застрелил Дага Дроллета, отца ее будущего ребенка. Все случилось в доме Брандо, и Марлон сам вызвал полицию, а потом объяснил случившееся неосторожностью.

Кристиану дали 10 лет тюрьмы: суд посчитал, что убийство было совершено намеренно. Шейенн родила ребенка, которого тут же отправили на детоксикацию — всю беременность она сидела на наркотиках. А потом молодую мать заперли на острове отца. Говорят, один из американских журналистов побывал на том острове и застал Шейенн в ужасном состоянии — та явно нуждалась в психиатре. Она все время рассказывала об убитом Дроллете и о том, как скучает по нему. В 1995 году Шейенн, оставшись в доме одна, решила свои проблемы так, как сумела — повесилась в ванной. Брандо в то время был в Европе. Узнав о смерти дочери, он закрыл лицо руками и прошептал: «О нет, только не это. Только не это!»

Написал сценарий для собственных похорон

Когда не стало Шейенн, в Брандо что-то умерло. Он надолго заперся от остального мира, а когда снова вышел на люди, стал как будто тише и степеннее. Часто общался с врачами. Те слушали сердце, ставили актера на весы и читали длинные лекции о правильном образе жизни. Когда стрелка весов стала показывать 130 килограммов, Брандо согласился сесть на диету, но вся Малхолланд Драйв знала, что время от времени между его домом и ближайшей закусочной курсирует прислуга с биг-маками.

Брандо приготовился умирать задолго до того, как это действительно случилось. В феврале 2003 года врачи объяснили, что с таким ожирением и ишемической болезнью сердца он в буквальном смысле рискует жизнью. Актер, которому исполнилось 78, и сам это понимал: у него уже останавливалось сердце, он все больше лежал. Брандо взялся... писать сценарий собственных похорон. Эту причуду обсуждали потом не один месяц — кто с ужасом, кто со смехом, кто даже с восхищением. Вести церемонию Брандо поручил другу и соседу Джеку Николсону, а в списке почетных гостей и выступающих почетное место отвел Майклу Джексону, с которым в последние годы тоже дружил. У Джексона он в свое время даже занимал деньги.

Ходили слухи, что Брандо практически нищий. Он сам заявил об этом в прошлом году, когда получил иск на 100 миллионов от бывшей служанки Марии Кристины Крус. 14 лет связи с Брандо Мария называла «браком», тогда как сам Марлон — «сексуальными отношениями». Так или иначе, от их связи родились дети, Марлон их признал. Но сказал, что не может помочь при всем желании: деньги истрачены, дом заложен, а доход мал.

Врачи снова понадобились Марлону в конце июня этого года — на этот раз он все-таки лег в больницу. И на Улицу плохих парней уже не вернулся: Брандо умер от легочной недостаточности утром 1 июля. Его похороны вопреки ожиданиям были тихой закрытой церемонией. Джоселин, сестра Брандо, призналась, что таковым было истинное желание ее брата — чтобы его кремировали без шума и громких речей и чтобы проститься с ним пришли лишь близкие люди.

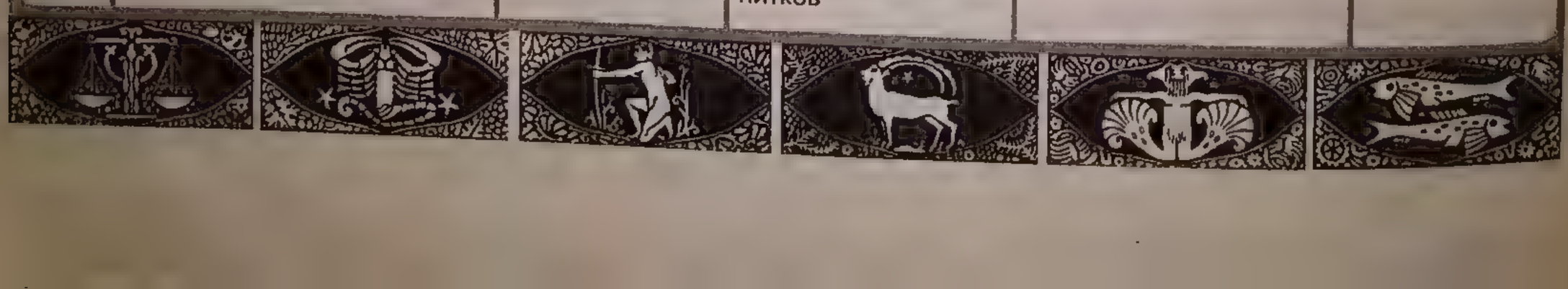
Галина Терская.

**Наш астролог —
Наталья Валентиновна Стоянова.
Действенная помощь в сложных жизненных ситуациях на основе вашего личного гороскопа.
Телефон: 8-916-880-2142
e-mail: stonat@rol.ru
Сайт: http://astro4u.narod.ru/sto/**

станьте душой своей компании

17 – 30 сентября

	ВНЕШНОСТЬ, ЛЮБОВЬ, БРАК	ДОМ И СЕМЬЯ	ЗДОРОВЬЕ	РАБОТА И ДЕНЬГИ	УДАЧНЫЕ ДНИ
ОВЕН (21.03 - 19.04)	превратите свои отношения с партнером в захватывающее приключение. Носите одежду солнечных оттенков	не стоит вмешиваться в привычное течение домашней жизни	вам необходимо состояние покоя. Почаще выбирайтесь на природу	от мелкой работы никуда не деться	24, 28
ТЕЛЕЦ (20.04 - 20.05)	в отношениях с родственниками любимого помните: не стоит идти со своим уставом в чужой монастырь	ведите себя, как ребенок — и ваши желания начнут исполняться	откажитесь от жирной и обильной пищи	на работе старайтесь эмоционально защититься	21, 23
БЛИЗНЕЦЫ (21.05 - 21.06)	в личной жизни не стройте далеко идущих планов	в семье вы будете чувствовать себя хозяином положения	старайтесь не читать при плохом освещении	надомная работа будет вам в радость	22, 30
РАК (22.06 - 22.07)	не тратьте время на мимолетные связи — они мешают настоящим отношениям. Носите коричневое	почаще расслабляйтесь в стенах собственного дома	избегайте эмоциональных перенапряжений	вы будете жаждать изменений в рабочей сфере, но это сейчас зависит не от вас	21, 25
ЛЕВ (23.07 - 22.08)	в отношениях с партнером возьмите инициативу в свои руки	балуйте домашних кулинарными шедеврами	разнообразьте свою диету насколько возможно	распоряжайтесь деньгами так, как считаете нужным — не спрашивайте ни у кого совета	20
ДЕВА (23.08 - 22.09)	прежде чем что-то сказать любимому, крепко задумайтесь о последствиях. Носите вещи фиолетового цвета	возможно, ваш дом навестит очень значительный для вас гость	избегайте любой ночной работы	не расстраивайтесь по поводу толщины кошелька — всему свое время	19, 30
ВЕСЫ (23.09 - 22.10)	старайтесь ни к чему не обязывать возлюбленного. Сейчас вам особенно к лицу все светлое и блестящее	вы можете попасть в неприятность, связанную с родственниками	для вас сейчас полезны легкие физические упражнения	станьте на работе «душой компании»	21, 28
СКОРПИОН (23.10 - 21.11)	носите одежду всех оттенков синего и зеленого	избавиться от ненужных увлечений помогут домашние	соблюдайте умеренность во всем — от еды до употребления лекарств	направьте всю энергию на поиск единомышленников	20, 29
СТРЕЛЕЦ (22.11 - 21.12)	ваша влюбленность мешает увидеть недостатки партнера	пригласите в гости подругу на чашечку чая	возможно, проявятся скрытые заболевания	передайте свой рабочий опыт коллегам	24, 25
КОЗЕРОГ (22.12 - 19.01)	делайте все возможное, чтобы отношения с любимым человеком не усложнялись	отправляйтесь всей семьей в поездки	полезна смена впечатлений и тонизирующие напитки	попробуйте себя в роли наставника — это повысит ваш авторитет среди коллег	27
ВОДОЛЕЙ (20.01 - 18.02)	подменяя собственные взгляды общепринятыми, вы лишь навредите личным отношениям	вторая половина поможет вам правильно оценить ситуацию	сократите до минимума поездки и общение с посторонними людьми	остерегайтесь потратить все деньги сразу	20, 24
РЫБЫ (19.02 - 20.03)	вы слишком критично настроены по отношению к партнеру	наведите порядок на приусадебном участке	откажитесь от употребления алкоголя и возбуждающих напитков	общайтесь на работе с теми людьми, которые вам нравятся	21, 30



некогда курить!

О том, как сложно курящему человеку расстаться с сигаретой, известно всем — не по себе, так понаслышке. При этом каждый прекрасно знает, что сделать это нужно — ради собственного здоровья и чем быстрее, тем лучше. Но как? У каждого бывшего курильщика есть своя история. Наши читательницы, бросившие курить, делятся сегодня личным опытом.

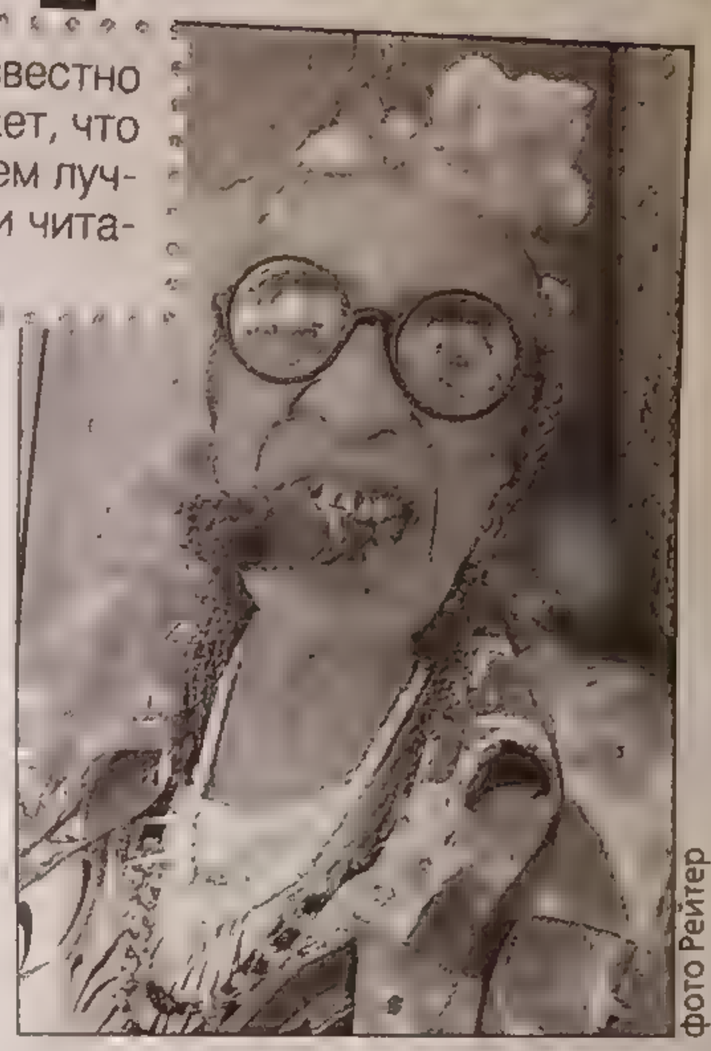


фото Рейтер

✉ *«Бросить курить очень тяжело, но я с этим покончила раз и навсегда. И сделала это так: определила конкретный день, когда выкурю последнюю сигарету — это было воскресенье. Мне от курения помог избавиться старинный рецепт: нужно сжечь перо или пух любой птицы, в золу добавить десятую часть питьевой соды, смешать все с пачкой махорки или табаком из трех папирос и покурить. Способ вызывает рвоту, сильный кашель и головную боль, и продолжаться это может около часа. Зато — память на всю жизнь!*

Для того чтобы успешно избавиться от курения, нужно очень захотеть этого — ради собственного благополучия. Вы должны представлять себе преимущества некурящего человека, говорить себе постоянно: «Мне нравится не курить!», верить, что непременно освободитесь от этой привычки. Успеху способствуют какие-то увлекательные дела и чтение книг о вреде курения. А еще, чтобы бросить курить, нужно успокаивать нервы. Лучше делать это во время отпуска. Желаю всем успеха в этом нелегком деле!»

А. Сапрыкина, с. Икряное Астраханской области

✉ *«Мне двадцать два года. Я курила в течение семи лет, но потом попробовала один рецепт. Нужно взять 140 граммов вареного картофеля, 240 граммов красных помидоров, 25 граммов зеленых помидоров, 10 граммов сырых баклажанов (с кожурой) — все нарезать, смешать и съесть в один прием. Если по-прежнему тянет к сигарете, порцию салата можно удвоить. Мне этот способ очень даже помог, попробуйте и вы».*

Наталья Балалаева, с. Шартыкей Республики Бурятия

✉ *«Я человек достаточно взрослый, но в прошлом году в нашей семье случилось несчастье, и я впервые взялась за сигарету. Курила много, пачки сигарет на день не хватало. Потом твердо решила, что нужно бросать. Сходила к начальству, попросила место позагруженней и теперь работаю в хлебном магазине одна — постоянно есть покупатели и некогда бегать курить. Первое время было очень трудно, но я старалась целый день жевать жвачку, а вечером, когда закрывала магазин, покупала 2 сигареты и дома обязательно курила. Прошло два месяца, и сейчас я уже и эти сигаретки не покупаю — просто бросила и даже перестала жвачку жевать. Можно сказать, совершенно искоренила плохую привычку!»*

Т. Нечаева, г. Апшеронск

Уважаемые читатели! Поделитесь с нами своим опытом: как вы справлялись с жизненными проблемами, переучивались, создавали собственное дело, мирились со свекровью, избавлялись от вредных привычек... Расскажите об этом в письме. Любое ваше достижение интересно и ценно, потому что поможет кому-то, кто попал в похожую ситуацию. Ваши письма мы опубликуем в рубрике «Наш опыт», а того, кто пришлет самое интересное, ждет приз — МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ. Письма с пометкой «Наш опыт» присылайте в адрес редакции. Ждем!

Газета «Между нами, женщинами» №17 сентябрь 2004 г.

Учредитель ООО «Диалог – 21 век»
Издатель ООО «Издательский дом «Собеседник-К»

Зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ № 77-15762 от 26 июня 2003 г.

Главный редактор – Ю. Пилипенко

Шеф-редактор – И. Липовец
Куратор проекта – К. Литманов
Художники – Т. Васильцова, К. Мадаминова
Фото на обложке – Д. Преображенского

Подбор фото – Д. Табашников
Выпускающий – М. Лунина
Директор – С. Цыганов

Адрес учредителя: 103009, Москва, ул. Тверская, д. 10, стр. 1
Адрес редакции *(для писем)*: 127055, Москва, ул. Новослободская, 73, строение 1, газета «Собеседник»
Телефон для справок: (095) 285-46-61
Факс: (095) 973-20-54, 250-06-80
Служба рекламы: (095) 285-28-45, 285-79-87
Служба продаж: Sale@Sobesednik.ru; тел.: (095) 285-08-80, 251-59-17
Служба подписки: (095) 285-76-45
Служба маркетинга и PR: (095) 285-19-62

Подписные индексы:
16461 – в Объединенном каталоге «Пресса России»
16733 – в Региональном каталоге «Почта России»

Торговая марка и имя «Между нами, женщинами» являются собственностью ООО «Диалог – 21 век»
Тираж – 137.800 экз.
Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С», г. Смоленск
Подписано в печать 30.08.2004 г.
Заказ № 7417
Перепечатка материалов возможна только с письменного разрешения редакции.

Отделяет сливки от молока
Добро, польза
Приверженец
Ляп, ошибка
Фингал, гематома
Главный братан
Мясное блюдо
Склад документов
Электроприбор
Список кушаний
Сельдь
Музей в Париже
ГИБДД
Крем для обуви
Постель
Род
Обоняние
Единица измерения угла
Обозрение, театр
Шоу Маслякова
Земельная мера
Ларек
«Пепси»
Проем для света
Антилоп пряника
Чабан, ковбой
На нем сидят
Глубокая долина
Легкий суп
Наука, наследственность
Снежное жилище
Мудренее вечера
Путешествие
Италия
Яблочный праздник
Снаряд тяжелоатлета
Каска
Что вижу, то пою
Кровососы
Упрямое животное
Смех до упаду
Шейное украшение
Сталактит по сути
Туловище
Кукуруза
Сумчатое животное
....-продажа
Деревянный барабан
Водоворот
Перейди на Федота
Альтернатива прокладки
Для ногтей
Прибрежный ветер
Часть воздуха
Мягкий металл
Дорожная сумка
Жалит
Ожерелье из монет
Заблуждение, ложь
Соло в опере
Халцедон
Сигнал бедствия
Состав работников
С/х наука
Жидкость из плазмы крови
Тонкая ткань
Разведчик
Резиновая обувь
Отверстие для двери
Атмосферное явление
Средство связи
Бобовое растение
Султанат в Азии
Через реку
Капитан Жюля Верна
Номер клоуна
Вредитель
Деньга Мьянмы
Источник пламени
Мир и согласие
Пища

Скопление людей
Брат мамы
Набор цветовых тонов
Латрикеевна
Рабочий скот
Часть спины
Ар
Жанр в поэзии
Отличная оценка
Бретелька
Лестница к самолету
Наш клей
Музыкальная буква
Регресс
Плотная ткань
Единица излучения
Сменная часть прибора
Князь в Индии
Царство мертвых
Попугай

ISSN 1728-8606
17
9 771728 860047

автор кроссвордов Михаил Пировский; фото Бориса Кудрявова

ВСЕ СЕКРЕТЫ ЖЕНСКОГО СЧАСТЬЯ

МЕЖДУ НАМИ, ЖЕНЩИНАМИ

МАЙ № 10 2005

Подписной индекс 16461

Издательский дом СОБЕСЕДНИК

КРАСОТА

Напоите кожу медом

ВЕЩИ

Что в моде этим летом

ДЕТИ

Можно ли заставить читать книги?

СОВЕТЫ ЮРИСТА, КОСМЕТОЛОГА, ПСИХОЛОГА

Воспитаем в себе ОПТИМИСТА

Содержание:

Редактор
Александр Друзь 4-5

Наше здоровье
Женщины, берегите кости! 6-7

Наши вещи
Лето: что носить будем? 8-9

Наш фитнес
Что-то тело гантели захотело... 10

Наш огород
Тепло ли тебе, деревце? 11

Наш дом
Крылатая гвардия 12

Наши дети
Книгочеи 14

Наш опыт
Верю в себя, ничего не боюсь... 15

Наш стол
Зелено и кисло! 16

Наши рецепты 17

Наш адвокат
Наследство – дело тонкое 18

Наша соседка
Жаль, что я не олигарх 19

Наша красота
Пчелкина косметика 20-21

Наши письма
Добро пожаловать в «Клуб знакомств»! 22

Наши страсти
Деньги на бочку! 24-25

Наш психолог
Все без ума от секса? 26

Как воспитать в себе оптимиста 27

Наши истории
Шерон Стоун 28-29

Наш гороскоп
В работе помогут друзья 30

Наша подписка
Как подписаться на «МНЖ»? Легко! 31

Наш сканворд 32

Любимая, будь моим доктором!

Простой вопрос задала компания Gallup молодым американцам: какая профессия должна быть у вашего избранника? Опрос показал, что самой лучшей они считают работу врача. На втором месте профессия компьютерщика – для мужчин и медсестры – для женщин. 8 процентов назвали лучшим выбором для молодежи мужского пола профессию инженера и бизнесмена; 9 и 6 процентов считают, что девушке подходит работа учительницы и соответственно бизнесвумен. Такие опросы проводятся уже 55 лет, и вот интересное наблюдение: профессии инженера и доктора хоть и теряют популярность, но все-таки актуальны. Молодежь, как и прежде, считает, что самая почетная работа – лечить людей.

фото на развороте из архива редакции, Рейтер

Японцев утомляет секс

Японская национальная ассоциация планирования семьи тревожится: японцы много работают, но редко занимаются сексом. Одна из трех супружеских пар делает это даже не каждый месяц, хотя врачи рекомендуют как минимум раз в неделю. У 19 процентов пар ситуация и вовсе катастрофическая – они не занимались сексом по году. И это притом что в среднем люди во всем мире занимаются любовью 103 раза в год, а французы и вовсе 137 раз!

Можно предположить, что всему виной рабочие стрессы, ведь японцы – известные трудоголики. Но ученые считают, что дело в другом – в элементарной робости. Когда у японцев возникают сексуальные проблемы, они их замалчивают, стесняются обсуждать – как с врачом, так и с собственным партнером. Вот и получается, что 44 процента супругов считают секс занятием утомительным, а в стране из-за этого демографический кризис.

Косите, Мюллер, косите

Трава у дома стала поводом для публичных разборок между немцем Полом Мюллером и его дочерью. 72-летний житель Бонна взялся судиться с 48-летней Карин и ее мужем, потому что те упорно отказывались... стричь газон перед его домом. В один прекрасный день Мюллер решил, что слишком стар для управления газонокосилкой, однако убедить в этом родственников не смог. И пошел прямиком в суд.

Судья решил, что Мюллер в состоянии разбираться с травой сам. А если силы ему изменят, то и в этом случае Карин и ее муж не обязаны устраивать во дворе отца субботники. Они смогут нанять садовника, услуги которого хозяину участка придется оплачивать самостоятельно.

Родить в 34? А почему бы и нет!

Любопытнейшее заявление сделали недавно ученые из Техасского университета: оказывается, лучший возраст для рождения ребенка – 34 года! Автор исследования, профессор Джон Мировски обнаружил, что с возрастом женщины вовсе не теряют здоровье, как принято считать. Наоборот, с 22 до 34 лет количество проблем уменьшается. Кроме того, к этому возрасту они приобретают то, чего нет у юных мам – эмоциональную устойчивость, выдержку и уверенность в себе. Если учесть, что женщины достигают еще и карьерного успеха, картина вырисовывается ясная: 34 года – возраст, когда самое время рожать.

С техасскими учеными согласны не все. Например, немецкие коллеги рассуждают иначе: по их мнению, рождение ребенка за тридцатилетний рубеж откладывают женщины успешные, у которых есть возможность хорошо питаться, следить за собой и своим здоровьем – возраст тут ни при чем. Специалисты из Оксфордского университета подчеркивают проблему, с которой могут столкнуться те, кто не торопится с детьми: если родить первенца в 34 года, второго ребенка может и не быть, потому что уже в 37–38 лет с деторождением могут быть проблемы. Но профессор Мировски и его соавторы говорят, что главное в другом: женщины не должны бояться рожать после тридцати – почему бы и нет? Родив в 34 года здоровых детей, они чувствуют себя гораздо лучше, чем те, кто познал заботы матери в юности, когда хотелось совсем другого.

Самые красивые – Питт и Джоли

Брэд Питт и Анджелина Джоли – самые красивые люди планеты. Так считают читатели журнала People. В этом году итоги опроса оказались интригующими: титул самых-самых получили люди, которых, судя по всему, связывает роман. Если это правда, Питт и Джоли могут выиграть еще один конкурс – на самую красивую пару мира.

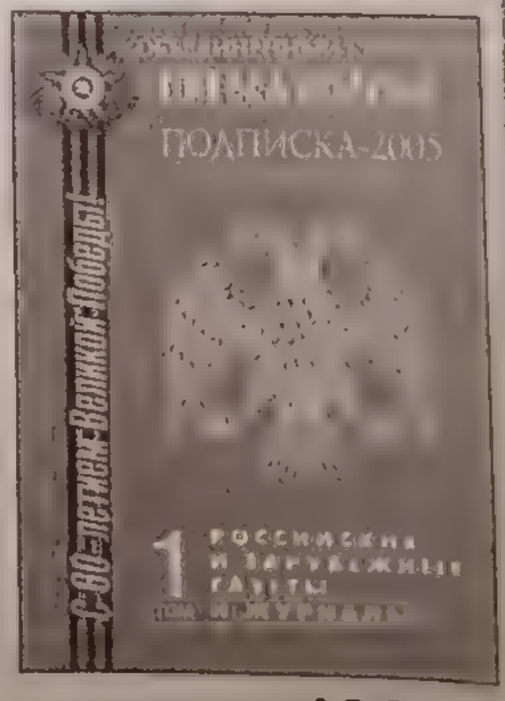
Анджелине Джоли чуть-чуть уступили место две Дженнифер – Лопес и Энистон, которая, к слову, в данный момент как раз разводится с самым красивым мужчиной планеты. В список прекраснейших попали актрисы Джулия Робертс, Холли Берри и даже телеведущая Опра Уинфри, что только подтверждает мысль о ценности обаяния. Человек в рейтинге новый – теннисистка Мария Шарапова. Она, кстати, единственная русская, попавшая в число самых красивых людей планеты.

По материалам сайтов top.rbc.ru, www.washprofile.org, www.mednovosti.ru, www.utro.ru подготовила Ольга Порошина.

ПОДПИСКА-2005

«Между нами, женщинами» – подписку на нашу газету можно оформить в любом почтовом отделении России.

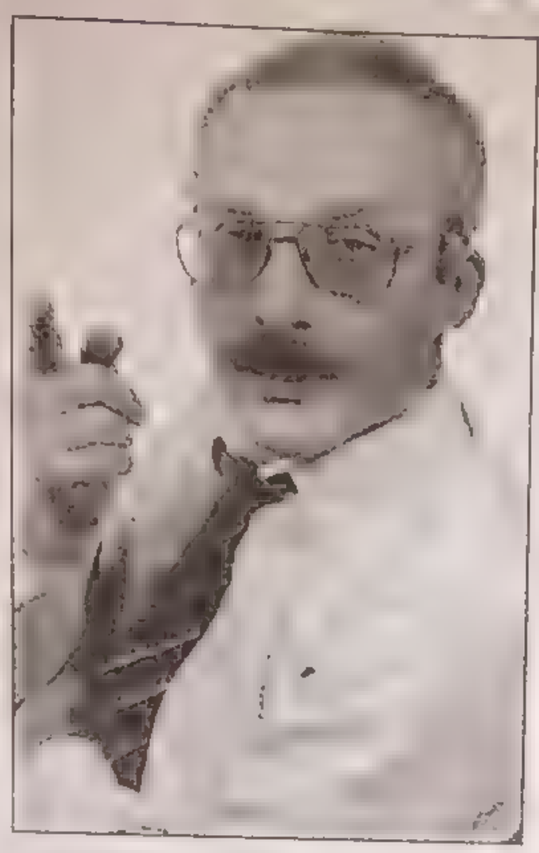
индекс: 16733



индекс: 16461

Александр Друзь: МОЙ ЗЯТЬ

Он играет в «Что? Где? Когда?» 20 с лишним лет, и теперь уже сложно представить эту игру без знатока Александра Друзя. После очередного телевизионного эфира он торопится на поезд Москва–Санкт-Петербург, потому что на Неве его ждут жена, две дочери, работа и дом. Не так давно дружное и очень умное семейство Друзей справило новоселье. Мы по такому случаю напросились в гости.



– Александр Абрамович, с новосельем! Ремонт, наверное, длился долго?

– Да, перед тем, как перебраться сюда, мы три года доводили квартиру до ума.

– Как выглядело ваше участие в этом процессе?

– Я только проектировал квартиру вместе с архитекторами. Хотелось, чтобы у каждого был собственный уголок, где можно принять гостей – у нас их всегда полон дом. В общем, делали все так, чтобы было место и для работы, и для отдыха. Мне кажется, получилось. Правда, с долгами не рассчитался до сих пор.

– В вашем кабинете есть дверь, замаскированная под книжный шкаф. Что за ней?

– Самая обычная спальня. Здесь много чего придумано интересного. Квартира большая, и, чтобы не обходить ее каждый раз, мы придумали эту дверь – прямое сообщение между кабинетом и спальней.

– В новом доме чувствуете себя свободнее?

– С прежней квартирой связаны определенные воспоминания, все-таки там мы прожили 20 лет. А в этой места намного больше, мы еще даже не все освоили – видите, книжки до сих пор не поставлены в шкаф.

– Кстати, о книгах. Говорят, ваши дочери уже в трехмесячном возрасте слушали рассказы Носова и Михалкова в папином исполнении. Как думаете, они вас понимали?

– Я не знаю, понимали или нет. Но, по крайней мере, слушали и не скандалили. Кое-что из того, что мы им читали, они стали рассказывать наизусть, когда научились говорить. Инна первым рассказала «Телефон» Чуковского. Однажды ей читали стихотворение: «У меня зазвонил...» Сделали паузу. «Телефон», – сказала Инна. Она вообще начала читать в три года, правда, плохо. Мы ей буквы рано показали, она их знала еще до того, как научилась говорить – показывала пальцем на ту букву, которую мы называли. А заговорила поздно – ленилась. Когда процесс пошел, стала читать книжки младшей сестре Марине.

– Были у знатока Друзя такие ситуации, когда он чего-то не знал и спрашивал у дочерей?

– Безусловно, потому что в чем-то они разбираются лучше меня. Например, когда появился Интернет, девчонки освоили его быстрее и стали давать мне какие-то советы.

– У них есть претенденты на руку и сердце?

– Я думаю, мне расскажут, когда таковые появятся.

– И вы отнесетесь к выбору придирчиво или нет?

– Нет, какой смысл? Дочкам ведь жить с мужьями, а не мне. Я могу только высказать свои пожелания.

– Что именно вам может не понравиться в будущем зяте?

– Он не должен быть размазней. На мой взгляд, мужчина всегда должен оставаться мужчиной – обладать твердостью характера, целеустремленностью, ответственностью.

– А в роли деда себя уже представляете?

– Да, и думаю, что буду баловать своих внуков.

– Говорят, вы любите ходить по магазинам...

– Хожу с удовольствием, но времени в них провожу в зависимости от того, что нужно купить. Допустим, на покупку продуктов могу потратить времени сколько потребуется. А вот когда касается одежды или женских разных штучек, то через 38 минут хождение по магазину начинает надоедать. И такова статистика, одинаковая для всех мужчин.

– Как проводите свободное время, если таковое, конечно, бывает?

– Когда появляется, мы предпочитаем путешествовать, ходить в музеи или театры. Главное – не оставаться дома. Если выпадает свободная минутка вечером, то проведу ее скорее за книгой, чем перед телевизором. Но это бывает редко – очень много работы. В идеале было бы неплохо хотя бы раз в год отдыхать всей семьей недельки три. Этого вполне достаточно, чтобы набраться сил.

Мое личное убеждение: если ты один раз женился и понял, что ошибся, нет никакой гарантии, что не ошибешься и второй раз.

– Отдыхать предпочитаете летом?

– А также весной и осенью. К сожалению, не получается вырваться на отдых в теплые края зимой – очень не люблю это время года. На мой взгляд, это грустная пора: холодно и сыро. Особенно питерская зима.

– Вы же родились и выросли тут. Неужели так и не привыкли?

– Привыкнуть-то привык, но – не полюбил. Противное время.

– В домашнем хозяйстве вы человек полезный или каждый раз приходится вызывать специалистов?

– На всякие мелочи специалистов не навызываешься. Другое дело, сейчас выпускают очень хоро-

Не должен быть размазней

шие краны и вообще разные хозяйственные мелочи – если не пожалеть на них денег, они практически не ломаются. Но в принципе я все умею и, когда приспичит – делаю. Однако должно действительно приспичить. Если есть возможность этого не делать, стараюсь не делать.

– С гвоздями и проводкой справитесь?

– Легко.

– А на кухне?

– Вот с этим хуже. Готовить умею, но самые простейшие блюда – вроде макарон или яичницы. Голодным не останусь. Конечно, если озадачиться, смогу приготовить и разносолы – в конце концов, есть инструкция и рецепт. Но у меня нет большой тяги к этому процессу.

– То есть вы приносите в дом мамонта, а жена его разделывает?

– Нет, я тоже помогаю. У нас нет разделения: вот я приношу в дом деньги, и больше меня ничего не касается. Все семейные решения обсуждаются и принимаются коллективно.

– Это правда, что с Еленой, вашей супругой, вы знакомы чуть ли не с пеленок?

– Не совсем. Мы знакомы с первого класса. То есть в общей сложности уже 43 года. Когда она перешла в другую школу, мы некоторое время еще ходили друг к другу на дни рождения, а потом разошлись года на 3–4. А в девятом классе я решил поздравить всех девочек, чьи телефоны были в записной книжке, с 8 марта. Позвонил Лене. Решили встретиться, посмотреть друг на друга. Свадьбу сыграли, когда я был на четвертом курсе, а Лена на пятом. А до этого было 7 лет активных ухаживаний

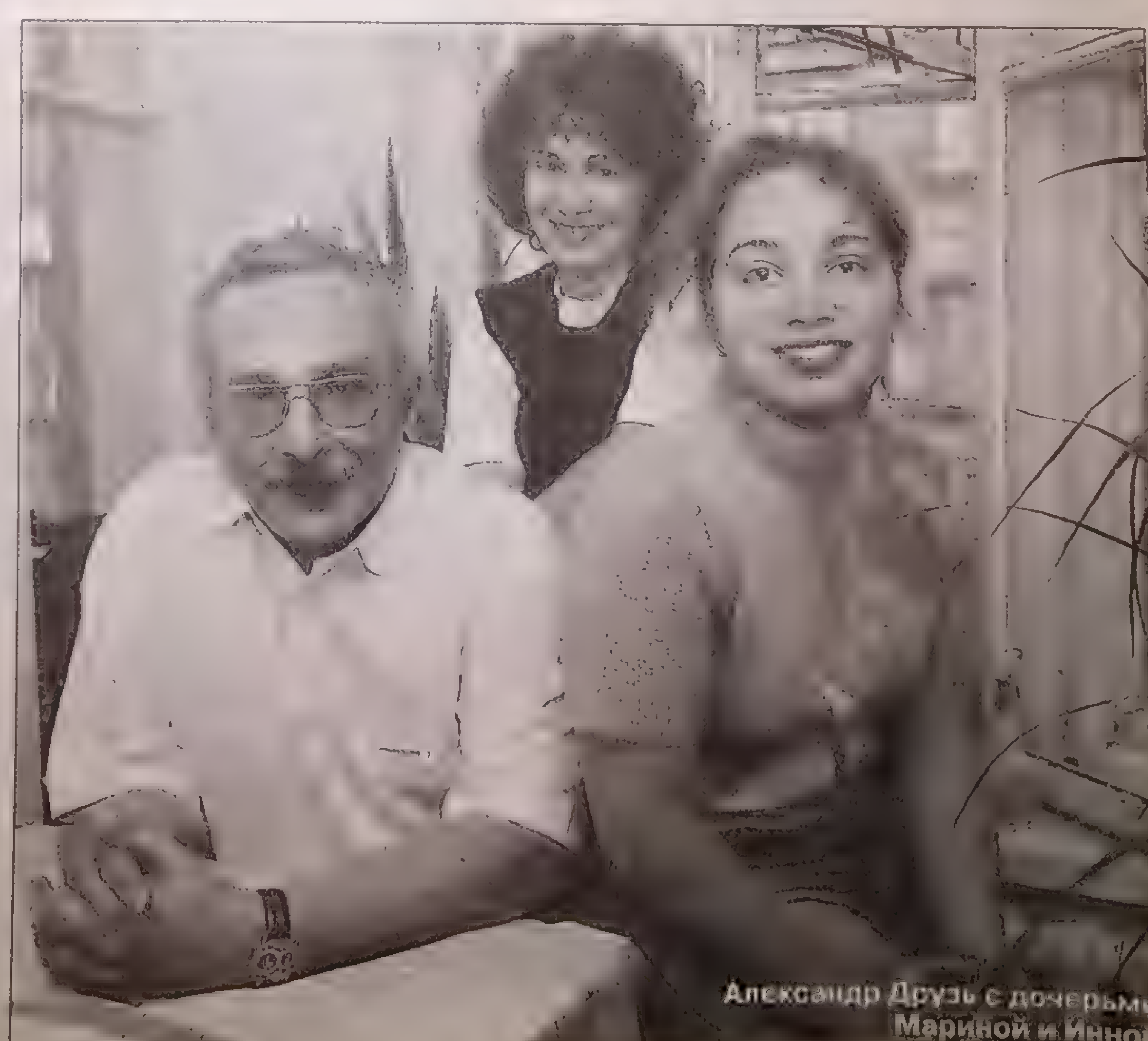
– Семь лет стихов и цветов? По современным меркам долго.

– К сожалению, нынешнее влюбленное поколение лишено целого ряда удовольствий, которые, допустим, были в наше время. Мы брали у Аничкова моста лодку и катались. Делали большой круг – по Фонтанке до Крюкова канала, оттуда в Мойку и обратно в Фонтанку. Или малый – то же самое, только он проходил по каналу Грибоедова и был чуть короче. Представьте только: 2–3 часа катания с девушкой по самому центру города. А сейчас, увы, у этой пристани только экскурсионные катера.

– Такое длительное знакомство друг с другом, наверное, позволяет в будущем легче преодолевать семейные кризисы?

– Важно не только понимать, что люди действительно могут надоесть друг другу в какой-то период времени, но и проявлять в такие моменты мудрость, терпимость и внимание к своему спутнику. Вообще, хорошо бы, чтобы будущие супруги умели понимать друг друга. Потому что выходить замуж надо раз и навсегда. Это мое глубочайшее личное убеждение: если ты один раз женился и понял, что ошибся, нет никакой гарантии, что не ошибешься и второй раз.

Сергей Пустовойтов.



Александр Друзь с дочерьми Мариной и Инной

фото на развороте из семейного архива

Женщины,

Можно спорить о том, что женщина – создание слабое, но что хрупкое – это факт. Наши кости тоньше мужских и требуют особого внимания, а с возрастом им угрожает еще и остеопороз – болезнь, способная сделать инвалидом. Поэтому у каждой из нас есть резон задуматься над тем, как свои косточки уберечь.

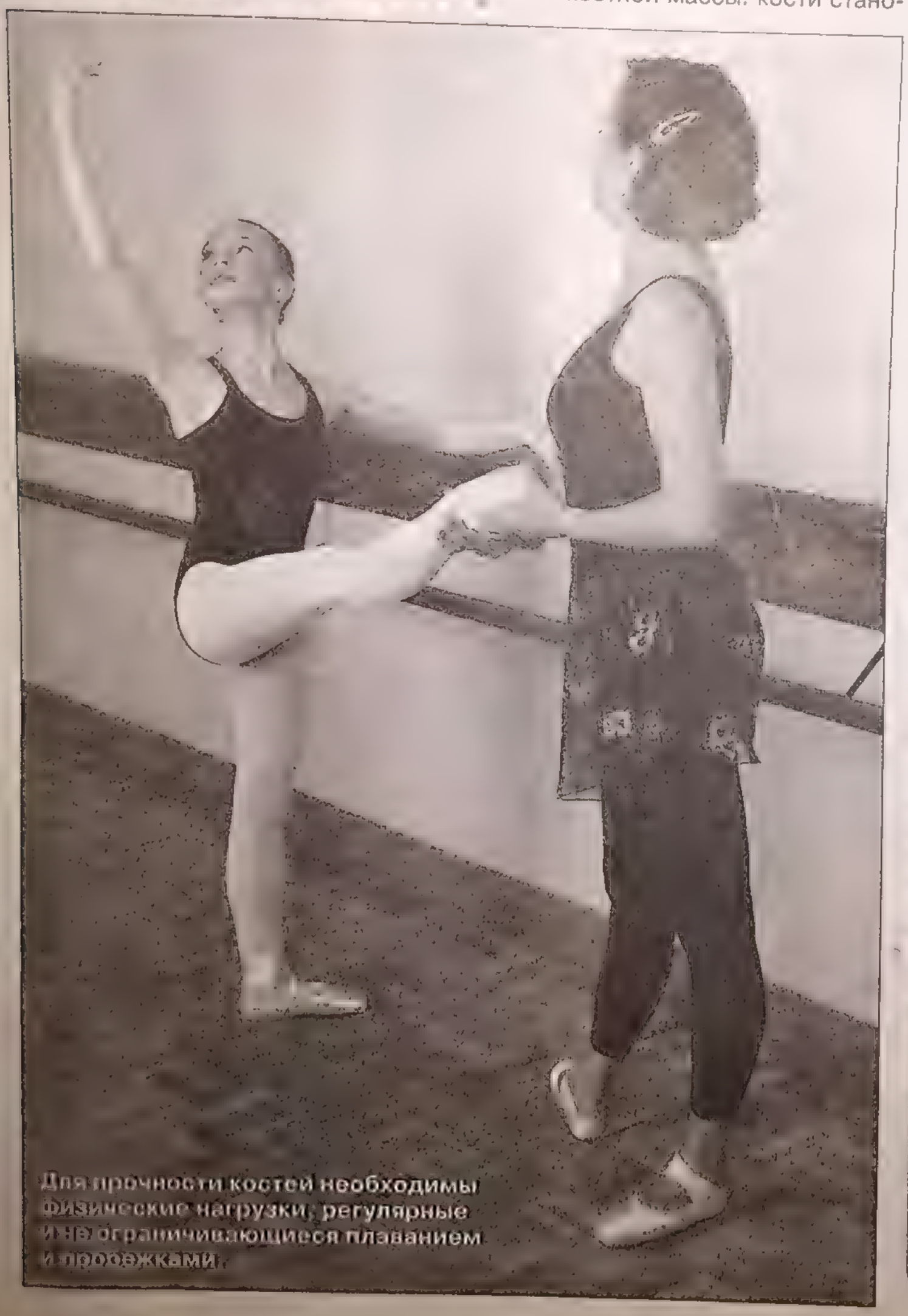
Пейте, девы, молоко

В последнее время много говорят об остеопорозе вообще и в частности о том, как женскому организму необходим кальций. Остеопороз – это болезнь, связанная с уменьшением костной массы: кости становятся тоньше и хрупче, легче ломаются и хуже срастаются. Последствия могут быть самыми печальными: пожилая женщина ломает шейку бедра (увы, такое происходит довольно часто) и уже не может подняться с постели, потому что кости упорно не восстанавливаются.

После 40 лет все люди теряют костную массу (в том числе и мужчины), но разными темпами. Менопауза у женщин процесс ускоряет – до этого кости защищали половые гормоны, но вот выработка эстрогена резко уменьшается, и они становятся уязвимыми. Как правило, истончение костей обнаруживают поздно, когда потеря костной массы составляет 20–30 процентов. Риск переломов в этих случаях увеличивается в несколько раз.

Профилактику остеопороза многие начинают ближе к 40 годам. Хорошо, конечно, но поздновато: можно замедлить процесс, но повернуть вспять, обеспечив костям юношескую крепость, увы, невозможно.

Врачи настаивают: профилактикой надо заниматься даже не в молодости, а еще в детстве. Идеальный возраст – до 24 лет, когда формирование костей заканчивается. Поэтому в рационе девочки и девушки обязательно должны быть продукты, богатые кальцием, основной поставщик которого – молочная «компания». А вот кофеинсодержащих и газированных напитков не должно быть, так как они кальций из организма выводят.



Для прочности костей необходимы физические нагрузки, регулярные и не ограничивающиеся плаванием и пробежками.

В среднем женщине необходимо 1000 мг кальция в сутки. Это примерно 3–4 стакана молока или нежирного йогурта. Для тех, кто моложе 25 и старше 60 лет, норма повышается.

берегите кости!

Хрен редьки не слаще, но чем-то полезнее

Чтобы организм получал кальций, на столе должны быть: молоко, сыр (в частности тофу и брынза), творог, сметана, кефир, простокваша, шпинат, зеленый лук, укроп, хрен, бобовые (особенно соя), фасоль, петрушка, сардины. Их лучше не сочетать с продуктами, богатыми клетчаткой и жирами, так как последние препятствуют усвоению кальция. Дополнительно врачи советуют принимать препараты кальция в таблетках – лучше делать это вечером, перед сном. А днем обязательно бывать на солнце, потому что для прочности костей необходим еще и витамин D. Ешьте грибы и жирные сорта рыбы.

Женщинам старше 40 лет врачи советуют отказаться от кофе, чтобы не терять кальций. Выход для заядлых кофеманок – кофе без кофеина или сильно разбавленный молоком.

В баню не спешите

Не спешите греть косточки при ломоте и суставных болях. Баня, грелка и тазик с горячей водой могут сослужить плохую службу. Например, при опухолях тепловые процедуры противопоказаны. Тяжесть в ногах может быть связана с варикозным расширением вен – в этом случае греть тоже ничего нельзя. При артрозах, наоборот, делают ледяные компрессы – они улучшают кровообращение и уменьшают боль. При болях в пояснице женщинам нужно спешить не в баню и не к массажисту, а прямиком к гинекологу – часто причина в воспалениях органов малого таза, при которых бани и горячие ванны запрещены.

Факторы риска:

худощавое телосложение;
ранний климакс;
курение и злоупотребление алкоголем;
сидячий образ жизни;
отсутствие физических нагрузок;
нелюбовь к молочным продуктам;
увлечение диетами;
остеопороз у близких родственников.

кстати

Чтобы не доводить дело до остеопороза, каждые два года женщинам (особенно после 35 лет) нужно делать специальный анализ – остеограмму. Он показывает, есть ли дефицит костной массы. Тем, кто входит в группу риска, остеограмма необходима ежегодно. Плюс биохимический анализ крови, мочи, исследование сосудов нижних конечностей.

Подготовила Алина Савельева.

конкурс

Прогоним боль вместе

Утром после вечеринки раскалывается голова? Евгения Бобровская из с. Бобровка Новосибирской области дает рецепт похмельного лекарства: «Взбитое сырое яйцо смешайте с чайной ложкой яблочного уксуса, добавьте соль и перец по вкусу. Пить нужно залпом».

Простым утренним советом делится Нина Майорова из Смоленска: «Мне 48 лет. Я работаю поваром и по утрам встаю рано. Часто у меня очень болит голова – видимо, скачет давление. Тогда, еще не вставая с постели, я потянусь, глубоко вздохну, потом встану и легкими движениями потру височки. Гляну в окно и скажу себе: «Нина, сегодня будет прекрасный день. Будь умницей, радуйся жизни». Улыбнусь себе, побегу на работу. Днем я часто улыбаюсь людям, а они мне. И тогда боль уходит».

Боль часто застает нас врасплох: зуб может разболеться под утро, спина – на работе, суставы – поздним вечером. Расскажите, дорогие читатели, как вы справляетесь с этим, если нет ни лекарств под рукой, ни возможности обратиться к врачу. Наверняка у вас есть проверенные рецепты на случай, если что-то заболит. Расскажите о них в письме. Приславший самые интересные советы получит то, что необходимо иметь в каждом доме – ПРИБОР ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ.

Ждем писем с пометкой «Наше здоровье» по адресу: 127055, Москва, Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами».

Приз! **тонометр**

лето:

Наступает то, чего мы так ждали – лето! Каким оно будет в этом году, не столь важно, главное – впереди три месяца законного времени милых платьев, нежных рассветов, легких дождей, ярких бабочек и простых радостей. Мода этого лета тому способствует и диктует нам лишь одно условие: быть женственными. Подчинимся?

Палитра этого лета такова, что можно ни в чем себе не отказывать: в моде все цвета, кроме мрачных. Можно носить голубое или желтое, сиреневое или цвет фуксии, бирюзовое... Словом, яркое!

Платья: **в шелках и цветах**

Какое лето без платья? Легкого, удобного, льняного или хлопкового – на каждый день и шелкового – на выход. Модное этим летом платье должно цвести – мелкими цветочками или огромными, бледными или яркими. Интересный нюанс: несмотря на то, что мини по-прежнему популярно, у платьев довольно скромная длина – ниже колена или до середины икры. При этом плечи открыты, грудь подчеркнута драпировками или воланами – выглядит все это очень романтично.

А еще в моде туники – простые однотонные, расшитые, украшенные камушками и стразами. Этот предмет одежды пришел к нам с Востока: там к тунике полагаются широкие брюки, но западные женщины носят их и с джинсами, и самостоятельно, как полноценное платье – все зависит от длины и привычек.

Юбки и брюки: **мечты о морях**

В моде цветы. И юбки в этом сезоне напоминают клумбу. Выбирайте по себе: юбки пышные шелковые, расклешенные льняные, с оборками из тонкого трикотажа, украшенные ленточками, тесьмой, вышивкой. Цыганские, индийские, французские, баварские – вспомните национальные костюмы народов мира и определитесь, какой нравится именно вам. Еще одна модная тенденция – морской стиль: актуально сочетание синего и белого, знаменитая полоска, рыбки и кораблики на рисунках и все, что напоминает о море и моряках.

Что касается брюк, то в их случае морскую тему отрабатывают капри, бриджи и широкие льняные, в которых так замечательно смотрятся герои рекламных роликов про заморские страны. В таких и на работе будет удобно, и в отпуске в самый раз. Еще один отличный вариант для повседневной носки – джинсы всех расцветок и самых разных моделей, от простых прямых до укороченных.

Фото на развороте Рейтер

ЧТО НОСИТЬ БУДЕМ?

ЛЕТНИЕ ХИТЫ:

- сумки из соломки
- обувь на платформе
- нежные цвета
- цыганские юбки
- цветочный рисунок
- платки на поясе

Милая деталь этого лета – украшение в виде цветка или бабочки. Это может быть брошь, приколотая к лацкану, или заколка, удерживающая кудри, которые тоже в моде.

Сумки: **все свое ношу с собой**

Если поставить в ряд все актуальные в этом сезоне сумки, получится компания на все случаи жизни. Во-первых, небольшие кожаные сумочки с множеством карманов – с такими удобно ходить на работу. Во-вторых, простые по форме, но очень яркие сумки в стиле этно – отличная возможность взять с собой все, что нужно для отдыха, и не выглядеть при этом дамой с авоськой. В-третьих, прелестные сумки из соломки – с такими и на прогулку, и на рынок, и на пикник, и даже на дачу. Но лучше всего на пляж: несмотря на то, что соломенные сумки смотрятся миниатюрными, они довольно вместительны и вполне примут и полотенце, и книжку, и минимальный набор косметики. Как говорится, все свое ношу с собой!

Купальники: **уроки геометрии**

Надеть купальник – особая летняя радость. И тому, кто стеснялся показаться в бикини, теперь можно не беспокоиться – в моде закрытые модели, позволяющие замаскировать все, что хочется. Такие, например, отлично скрывают полноту, поэтому очень пригодятся, если не удалось сбросить к отпуску нажитые за зиму килограммы.

фото на развороте Рейтер

Модный купальник вполне можно найти и в собственном шкафу. Такие уже носили: с крупным цветочным и геометрическим рисунком, в полоску, клетку, с абстрактными разводами. Модели – простые, цвета – яркие, украшений – минимум, разве что металлические кольца или завязки в цвет. К купальнику этим летом полагается парео, однако теперь его не на бедра повязывают, а накидывают на плечи.

наш совет

Даже если вы не умеете плести из соломки и вышивать бисером, модную сумку можно сделать самостоятельно. Для этого нужно сшить из плотного материала (хлопка, грубого льна, мешковины, парусины) прямоугольный мешок, пристрочить к нему две длинные ручки, а потом подключить к делу фантазию – расшить ручки деревянными бусинами, сделать из ярких кусочков ткани аппликации, нашить по краям тесьму, стразы, наклеить камушки или раковины. Получится чудная вещица, которую особенно хорошо носить с джинсами и простыми хлопковыми блузками. Настоящим мастерицам можно попробовать сделать и актуальное украшение – разноцветные бусы, в которых каждая бусина... вязаная.

Подготовила Лиза Ряднова.

Как делают деньги?

Производственное предприятие «Киров-Стройиндустрия» предлагает 100 наименований оборудования для малого бизнеса для производства:

- **Облицовочной и потолочной плитки. Стоимость от 2 тыс. руб.**
- **Стеновых, строительных и фундаментных блоков (себестоимость 5 руб. при цене реализации до 50 руб.), черепицы, заборов, кирпича, брусчатки (фигурной тротуарной плитки) для строительства, утепления и благоустройства коттеджей, садовых и дачных домов, гаражей и т. д. из местного сырья!**

Разместить производство можно даже в обычном гараже, а от +5° С под открытым небом. Стоимость от 4 до 30 тыс. руб.

Качество подтверждено семью патентами РФ!

- **Витражей – росписи по стеклу – 950 руб.**
- **Плазменный аппарат для резки и сварки ЛЮБОГО ЗЕМНОГО МАТЕРИАЛА – 17900 руб.**
- **Аппарат для нанесения бархата от 500 руб.**
- **Коптильни для продуктов от 1900 руб.**
- **Мини-фабрика – выращивание грибов – 900 руб.**

Теперь и в КРЕДИТ! по России

Оборудование доставляется по почте (цены с доставкой).

Организовать эти производства по силам каждому.

Это подтверждает открытие сотен производств по всей России, от самых малых – семейных, до крупных производственных предприятий!

Для получения БЕСПЛАТНЫХ цветных каталогов нашего оборудования пишите по адресу:
610000, г. Киров, а/я 10,
Киров-Стройиндустрия, отдел 11.
Тел. в г. Кирове: 8(8332) 56-30-29, 57-31-24, 63-05-92
www.ksin.ru

Покупая у нас, Вы защищены от подделок!

Что-то тело гантели захотело...

Многие ошибочно полагают, что гантели – это для мужчин, потому что за короткий срок могут сделать из хлюпика подобие губернатора Калифорнии. Как бы не так! Чтобы обзавестись горой мышц, требуются долгие годы тренировок. И для женского тела упражнения с гантелями очень полезны. Какие именно, рассказывает наш консультант – инструктор по аэробике *Ксения Кузнецова*.

От простого к сложному, от легкого к тяжелому

Прежде чем браться за гантели, запомните три основных правила.

Не стоит брать сразу тяжелые гантели. Занятия с пятикилограммовой «нагрузкой» без предварительной подготовки весьма опасны – растяжениями, а то и разрывами. Для начала подойдут гантели в 1,5 – максимум 2 кг. Существуют специальные с резиновым покрытием – они подороже, зато не скользят в руке. Есть и такие, что надеваются на запястья.

С гантелей ни один комплекс упражнений не начинают. Сначала обязательно нужно размяться: побегать, попрыгать, сделать несложный стречинг (растяжку).

Вводите гантели в свой «спортивный рацион» постепенно. Не нужно с первого раза тренироваться до изнеможения, пока руки не перестанут слушаться. Начните с самых простых упражнений и, когда они будут у вас получаться с легкостью, переходите к более сложным.

Поддерживаем грудь

Гантели пригодятся, если нужно поддержать грудь. Эти упражнения повторяйте по 8 раз в 2 подхода.

- Лягте на скамейку на спину. Ноги, согнутые в коленях, поставьте на пол. Отводите слегка согнутые в локтях руки с гантелями назад, за голову.
- Встаньте прямо, вытяните руки с гантелями вперед, ладонями вверх. Сгибайте их в локтях, подтягивая к плечам. Руки должны оставаться в горизонтальном положении.
- Сядьте на стул, ноги расставьте в стороны. Гантели поднимите над головой, слегка согнув руки в локтях. Медленно отводите их назад, за голову (насколько возможно), и удерживайте в этом положении несколько секунд. Потом вернитесь в исходное положение.
- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Держа гантели, вытяните руки вперед, на уровне груди. Выполняйте упражнение «ножницы», скрещивая руки перед собой.

фото Дмитрия Преображенского

Тренируем руки и плечи

Если вы – женщина, это вовсе не означает, что вам не нужно качать руки. Выполняйте упражнения в 4 подхода по 20 раз.

- Сядьте на стул и расставьте ноги. Возьмите гантель в одну руку, локтем другой упритесь в колено. Нагнитесь немного вперед и сгибайте руку с гантелью в локтевом суставе, касаясь ею плеча. Повторите другой рукой.
- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. В одну руку возьмите гантель и опустите, свободную положите на талию. Прямую руку с гантелью медленно поднимайте в сторону. То же самое – другой рукой.
- Исходное положение – как в предыдущем упражнении. Наклонитесь вперед под углом 45 градусов, возьмите гантели. Опустите обе руки и подтягивайте к плечам.
- Возьмите гантели, встаньте прямо. Ноги на ширине плеч, руки опущены. Одновременно поднимайте и опускайте плечи.
- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Правую руку с гантелью согните в локте под прямым углом и поднимите вверх. Левую, тоже согнутую в локте, опустите вниз. Попеременно меняйте положение рук.

Укрепляем спину

От состояния мышц спины зависит не только осанка. Каждое упражнение делайте в 2 подхода по 8 раз.

- Лягте на скамейку, ноги поставьте на пол по разные стороны. Возьмите в руки гантели, поднимите их вверх, затем опустите к груди, разводя при этом локти в стороны. Согнутые в локтях руки должны оставаться в горизонтальном положении.
- Исходное положение – лежа на животе (на скамейке), ноги вместе. Руки с гантелями опустите вниз, к полу. Одновременно поднимайте руки в стороны, держа их прямыми.
- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед, в одну руку возьмите гантель, свободной рукой обопритесь о сиденье стула. Руку с гантелью опустите к полу и медленно подтягивайте к груди, при этом отводя локоть назад. То же самое – другой рукой.

тепло ли тебе, деревце?

Как уберечь посадки от последних заморозков

Всю первую декаду июня опытные дачники внимательно вслушиваются в прогнозы погоды. Именно в это время легко свести на нет все труды весны и потерять потенциальный урожай. Опасность, грозящая садам и огородам – последние заморозки.

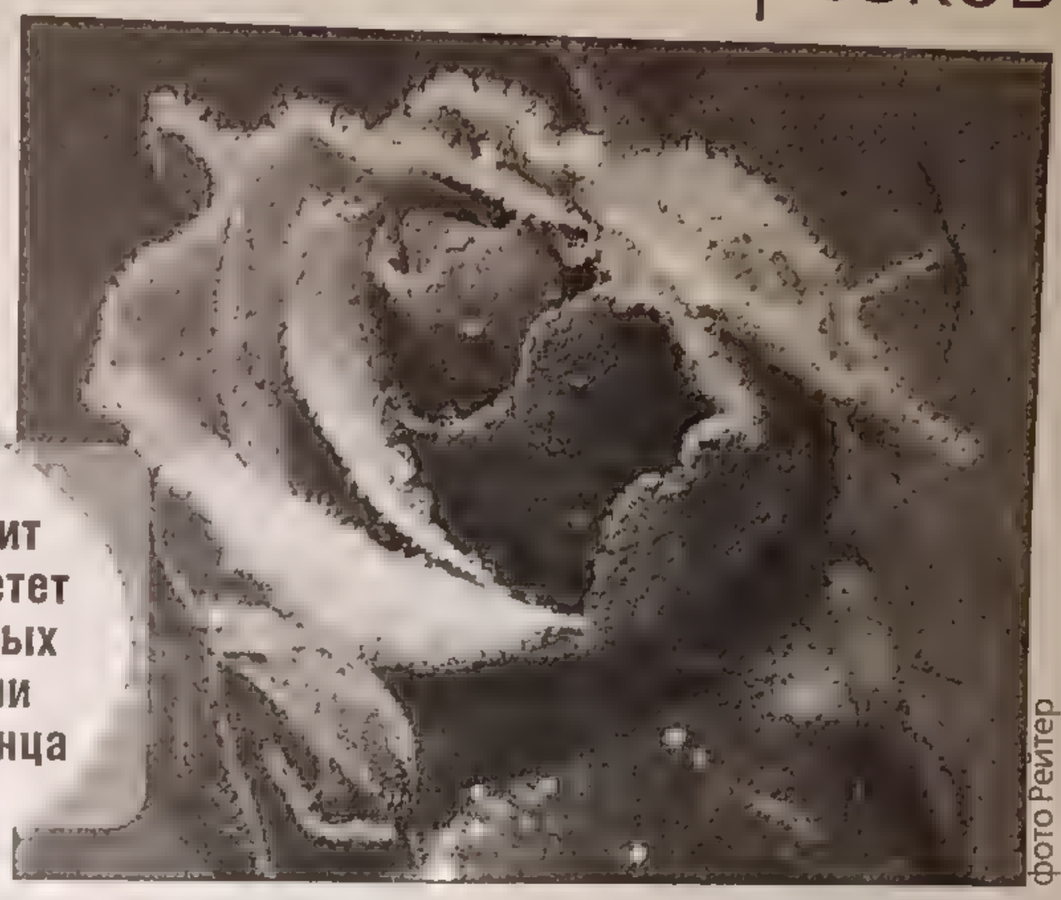


фото Рейтер

Считается, что заморозков стоит ждать, пока не отцветет черемуха. В некоторых областях России они продолжаются до конца июня.

Нет росы? Будет заморозок

Больше всего заморозков боятся цветы. Бутоны и завязи в принципе способны вытерпеть кратковременное похолодание до -5 градусов, а для цветов губительна температура 0 – -2 градуса. Если пестики почернели, цветы, увы, уже не принесут урожая.

Чтобы не пропустить временное возвращение зимы, мало доверять метеосводкам. Обращайте внимание на текущую погоду: резкое падение температуры во второй половине дня, отсутствие вечерней росы, сухость воздуха и тихая, безветренная и безоблачная ночь указывают на то, что под утро наверняка будет заморозок.

Под дымом теплее

Укрыть растения от холода и заодно избавиться от мусора, скопившегося на участке, можно с помощью дымления. Это старый и популярный способ: расположенные по всему участку тлеющие и дымящие кучи органических отходов дают повышение температуры воздуха на 2–3 градуса, а то и больше. Соберите хворост, опавшие листья, солому и прочий мусор (только не используйте полиэтилен и пластиковые бутылки – при их горении выделяются крайне вредные вещества). Из собранного сформируйте вокруг деревянных кольев кучи, которые затем накройте навозом, опавшими листьями, землей – в этом случае они будут гореть медленно, 3–6 часов. Дольше всего дымят влажные опилки. Кучи располагайте с подветренной стороны и не ближе чем в полутора метрах от деревьев. Дымление хорошо начинать, когда температура воздуха опустилась до +1 градуса и есть опасность, что будет падать дальше.

Даже газеты пригодятся

Второй способ оградить посадки от заморозков также под силу любому дачнику – это мелкокапельное дождевание. Оно позволяет защитить растения даже при падении температуры до -4 градусов. Важно только, чтобы дождевание было именно мелкими каплями – они не травмируют растения. Опрыскивание заканчивайте за час-два до восхода солнца. Кстати, замечено, что растения здоровые, получающие вдоволь питания и влаги, гораздо более морозоустойчивы.

Дождевание проводят и для яблонь, и для цветущей земляники, и для тепличных растений. Их заморозки тоже не щадят, поэтому рекомендуется создать дополнительную защиту. Укрывайте их пленкой, мешковиной, кулечками из газет или же пластиковыми бутылями из-под воды с отрезанным дном. Такие методы подходят и для растений, что уже высажены в открытый грунт.

Елена Голованова.

ПОДПИСКА-2005

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!
СЭКОНОМЬТЕ ВРЕМЯ И ДЕНЬГИ!

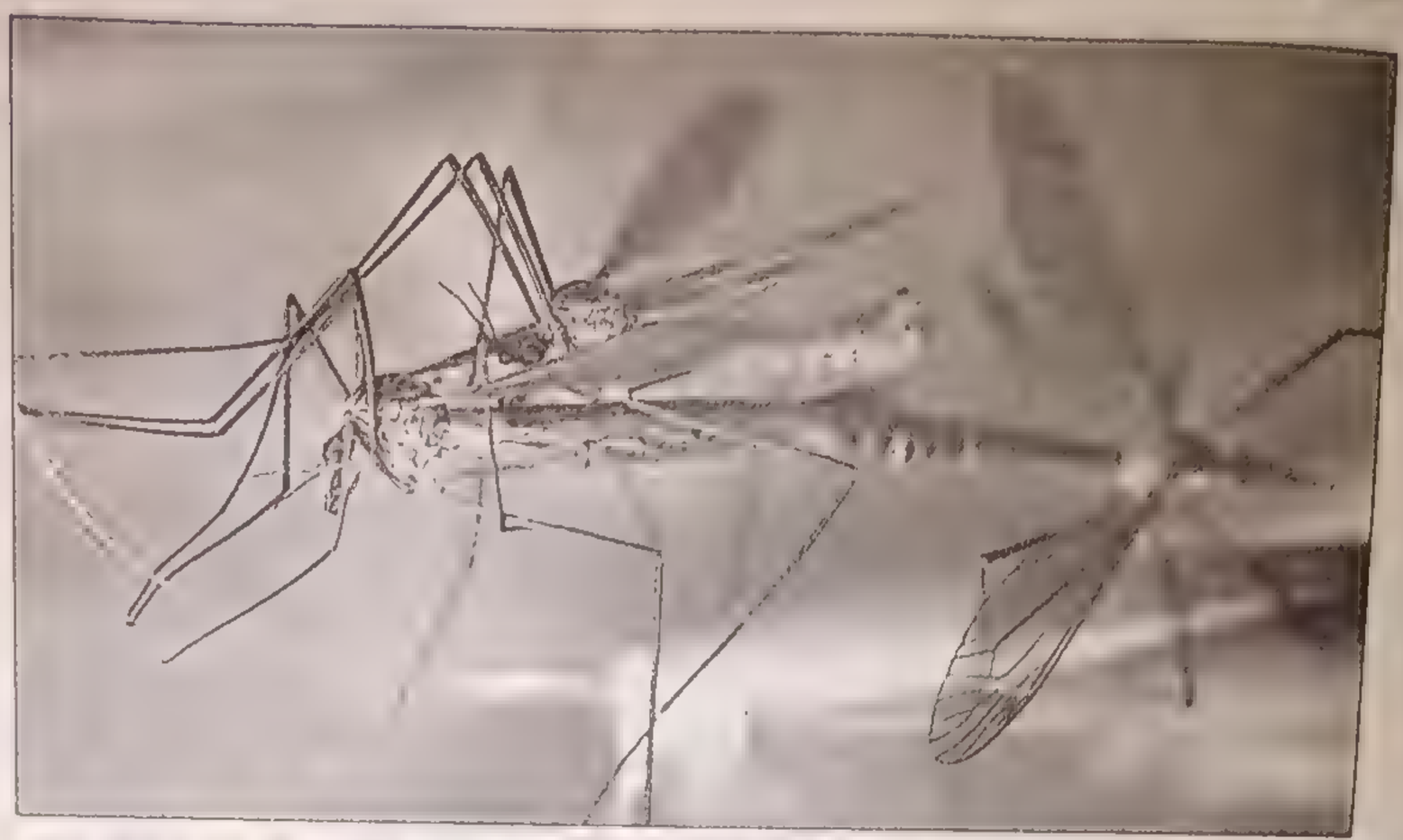
Оформите подписку
на общероссийскую
еженедельную газету

«Собеседник»
по индексам:

46468 –
(для жителей Сибирского и Дальневосточного федеральных округов),

46469 –
(для жителей остальных регионов) –

и до конца года дважды в месяц
вместе с «Собеседником»
Вы будете получать Вашу любимую газету
«Между нами, женщинами»!



крылатая гвардия

Если верить древней легенде, комары – это наказание, посланное на Землю великим духом за сплетни злой бабы. Откуда взялись мухи, неясно – возможно, источник тот же. Каждое лето мы ведем бой с летающей гвардией, которая никак не хочет оставить наш дом в покое. Есть много способов одержать над ней верх...

Не долетят, так на лифте приедут

Легче всего в комариный сезон жильцам высотных домов – насекомые просто не в силах подняться выше восьмого этажа, даже если очень «проголодаются». Но бывает, комарам повезет, они доберутся до 10-го этажа на лифте и будут грызть вас ночь напролет. Не хватайтесь за знакомые с детства аэрозоли и отравы – блаженной памяти ДДТ содержал накапливающийся в организме хлор, а карбофос с хлорофосом содержат соединения, токсичные для человека и домашних животных. Используя такие средства, нужно надевать резиновые перчатки, марлевую повязку и изолировать все живое, что не планировалось отравить. Менее опасны препараты-пиретрины и пиретроиды. Первые изготовлены на основе «персидского порошка», или пиретрума – измельченных цветков ромашки кавказской. Вторые, хоть и химические, слаботоксичны и, кроме этого, действуют до 6 месяцев после обработки.

Репеллент делает человека несъедобным

Выбор антикомариных и антимушиных средств велик, но принципиально они делятся на два вида – фумиганты, которые убивают, и репелленты, которые отпугивают насекомых. Первые удобнее использовать в помещении, когда летучие отряды мешают спать. Вторые – для вылазок в тыл врага, то есть в лес. Из репеллентов лучше пользоваться кремами и мазями – они, в отличие от спреев, не вредят дыхательным путям. Интересен принцип работы репеллента: он фактически «прячет» человека. Воспользовавшись таким кремом, он становится неинтересным для комара – либо перестает пахнуть, либо источает аромат совершенно «несъедобный», как если бы кусок торта вдруг запах машинным маслом.

Для мух можно сделать бумажные приманки, содержащие черный молотый перец. Например, так: 50 мл молока, 10 г сахара и 10 г перца. Для людей и животных такая «ловушка» безвредна.

Комарам анис не по нраву

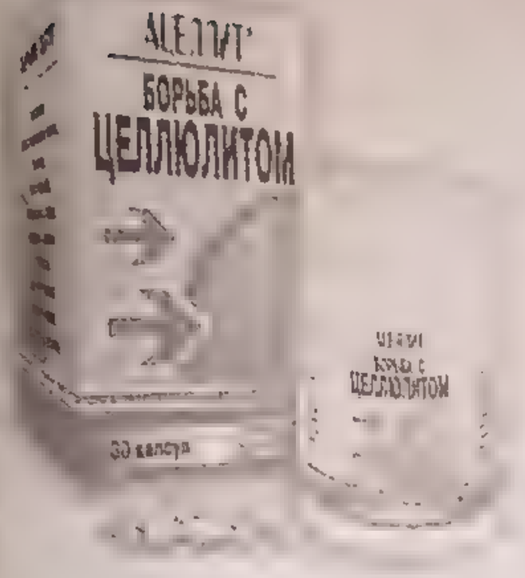
Тем, кто избегает химии, в помощь растительные средства. Насекомых отпугнут:

- свежие ветки бузины черной;
- клещевина (горшки с этим растением можно поставить в каждой комнате);
- разложенная на подоконнике вата, смоченная маслом гвоздики, эвкалипта, аниса. Масло, если нет аллергии, можно нанести на кожу;
- лавровое масло – пару раз в месяц протирайте им окна и двери;
- запах зеленой томатной ботвы;
- отвар из корней пырея (их нужно трижды вскипятить в 1,5 литрах воды). Им можно протирать кожу;
- огуречная трава. Она очень нравится мухам. Когда пучок соберет на себя целую компанию, набросьте на него мешковину или другую ненужную ветошь и сожгите.

Подготовила Юлия Туманова.

Фигура Вашей мечты!

«Ацеллит®» – борьба с целлюлитом!



СЭЗ №77 99 03 919 Б 000696 05 04

Женщины Европы и США давно объявили войну целлюлиту. С «апельсиновой коркой» борются не только снаружи, а и изнутри! Одновременно с антицеллюлитным кремом применяя таблетки. Но импортные средства зачастую не по карману россиянкам.

Капсулы «Ацеллит» от компании «Эвалар» – первое в России натуральное средство для борьбы с целлюлитом изнутри. Экстракты экзотических растений для **«Ацеллита»** завозятся из Франции. Одна капсула **«Ацеллита»** в день – это первый шаг в устранении целлюлита! Тридцать шагов – и Вы отметите долгожданное уменьшение подкожной отечности и жировых отложений в проблемных зонах. Гладкая и эластичная кожа, красивая фигура – вполне достижимая цель!

«Ацеллит» привлекает не только своим оригинальным составом, но и доступной ценой. Это выгодное предложение для российских женщин, активно борющихся с целлюлитом!

Капли «Гуарана «Эвалар» – ускоритель похудения!

Чаи для похудения – этап пройденный. «Гоняй – не гоняй» – завершишь курс, и вес возвращается с довеском. Начинаешь обуздывать килограммы, снижая аппетит препаратами хрома, – теряешь последние силы, и срыв неизбежен. Избавить от тяжелого груза обещают многие, но на орбиту стройности выведет лишь ускоритель похудения **«Гуарана «Эвалар»**! **«Гуарана «Эвалар»** буквально «взрывает жир», переводя лишние килограммы в киловатты энергии! Силы не убывают – убывают килограммы!

Эту особенность гуарановых зерен, которые переводят жировую массу в энергию мышц, использовали специалисты фармацевтической компании «Эвалар». **Капли «Гуарана «Эвалар»** хорошо всасываются, не раздражая стенки желудка, и моментально запускают особый механизм действия. «Сжигая жировую массу», **«Гуарана «Эвалар»** поднимает работоспособность и выносливость до фантастических пределов.

Ускоритель похудения вырабатывает столько энергии из лишнего жира, что ее хватит для работы, спорта, чтобы свернуть горы домашних дел. С **каплями «Гуарана «Эвалар»** вы похудеете ровно настолько, насколько сильно ваше желание. Но знайте, **«Гуарана «Эвалар»** действует так сильно, что принимать ее надо строго по каплям. И людям с высоким давлением лучше предпочесть препарат для похудения «Гарциния-Форте».

СЭЗ №77.99.20.918 Б.000330.03.04

«Гуарана «Эвалар» – зарядись по капле!

Спрашивайте препараты компании «ЭВАЛАР» в аптеках:

Москва: 105-51-40, 917-03-21; **С-Петербург:** 325-32-78, 277-43-42, 274-88-91; **Абакан:** 2-77-40; **Ангарск:** 547-159; **Барнаул:** 380-501, 612-577, 770-110; **Белгород:** 323-611, 328-291; **Владивосток:** 319-241, 259-490, 480-492; **Владикавказ:** 747-347, 752-549; **Екатеринбург:** 257-85-82; **Йошкар-Ола:** 420-907; **Казань:** 54-54-54, 928-471, 423-292; **Кемерово:** 539-090, 353-512, 560-600; **Киров:** 540-922; **Комсомольск-на-Амуре:** 546-840, 539-331; **Краснодар:** 255-44-95, 252-21-26; **Красноярск:** 277-709; **Мирный:** 3-00-17, 3-69-87; **Мурманск:** 474-976, 520-929; **Наб.Челны:** 519-211, 736-673; **Находка:** 692-299, 692-244; **Нижневартовск:** 415-796; **Н.Новгород:** 251-291, 342-410; **Новокузнецк:** 717-424, 797-503, 455-391; **Новосибирск:** 762-725, 666-393, 214-757; **Норильск:** 483-680, 454-427; **Омск:** 539-893, 339-170; **Оренбург:** 053, 711-177; **Пенза:** 435-656; **Ростов-на-Дону:** 240-80-97, 240-52-66; **Рязань:** 968-787; **Самара:** 993-923, 423-328; **Саратов:** 736-288, 260-825; **Смоленск:** 384-944; **Сургут:** 353-745, 282-422; **Тамбов:** 566-666; **Тольятти:** 510-303, 376-422, 508-850; **Тюмень:** 327-202; **Уфа:** 240-566, 331-677, 242-210; **Хабаровск:** 333-991; **Чебоксары:** 569-576; **Чита:** 325-739; **Челябинск:** 341-817, 372-841, 657-890; **Южно-Сахалинск:** 429-611, 424-544; **Ярославль:** 328-349.

Заказывайте почтой в фармацевтической компании «Эвалар» по телефону:
8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). При заказе 5 упаковок (одного наименования) – **СКИДКА!**
Цена со скидкой за 1 упаковку:
Капли «ГУАРАНА «ЭВАЛАР» (100 мл) – 161 руб.
«АЦЕЛЛИТ» (30 капсул) – 141 руб.

Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар».
Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru
Доставка препаратов по Москве: 234-22-11
«Линия Здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел. в Москве (095) 101-40-74

«ЭВАЛАР» – здоровья дар!

КНИГОЧЕИ

Научить ребенка читать – полдела. Настоящее дело -- привить ему любовь к книге. Замечено, что «читающие» дети хорошо учатся, у них лучше развита речь. Вместе с психологом *Еленой Карачковой*, генеральным директором Психологической консалтинговой компании «Уверенный выбор» (www.uveren.ru), попробуем разобраться, как воспитать книголюба.

МОЖНО: разыгрывать спектакли

Дети любознательны. Пользуйтесь этим. Когда ребенок обратится к вам с очередным вопросом, не отмахивайтесь и не придумывайте ответ на ходу. Найдите его в книге и прочтите. Если малыш уже умеет читать, скажите: «Я могу ошибиться. Почитай лучше об этом в книжке».

Ребенок интересуется кораблями или звездами? Купите ему книжку, в которой об этом рассказывается. Таким образом, у него появится стимул к чтению.

Вовлекайте сына или дочку в игру посредством диалога: «Представляешь, я сегодня прочитала о таких интересных вещах! Не знала о них раньше. А что ты сегодня прочитал?»

Предложите ребенку почитать (или прочтите ему что-то сами), а затем разыграть по прочитанному небольшой спектакль.

Делитесь своими ощущениями. Скажите малышу: «Когда я читаю, у меня улучшается настроение. А у тебя?»

НЕЛЬЗЯ: спешить и заставлять

Следите за тем, чтобы ребенок не «ушел» в мир книг. Попытайтесь объяснить ему, что во время чтения он переживает за героя, а не за себя. В книгах все гораздо разнообразней и зачастую интереснее, чем в жизни, но книжный мир – это иллюзия.

Приобщая к чтению, не торгуйтесь: мол, если ты прочитаешь столько-то страниц, мы сходим в цирк. Лучше скажите ребенку: «Мы в субботу идем в цирк. Прочитай вот эту книгу о цирке, тогда тебе там будет еще интересней».

Дети любят, когда им читают вслух, потому что взрослые делают это быстрее и эмоциональнее. Но не злоупотребляйте этим. Лучше договоритесь с ребенком: «Одну страницу я тебе читаю вслух, а другую – ты мне».

Не заставляйте ребенка читать насильно. Это обычно вызывает протест.

Некоторые родители хотят, чтобы их дети начали читать и писать как можно раньше. Но форсировать события не стоит – всему свое время.

Как научить малыша читать

Читайте маленькому ребенку книги с яркими картинками и небольшим текстом на каждой странице. Эти слова «отпечатаются» в его памяти. Читая стишок, который ребенок хорошо знает, сделайте паузу, чтобы он мог сам закончить строчку: допустим, «Наша Таня громко...» Гуляя с малышом, обращайте его внимание на буквы. Например, проходя мимо метро, скажите: «Это буква М». И не отмахивайтесь от него, если он сам спрашивает, как пишется та или иная буква.

Ребенок стремится во всем подражать старшим. Поэтому охотнее возьмется за чтение, если будет видеть книги в руках взрослых.

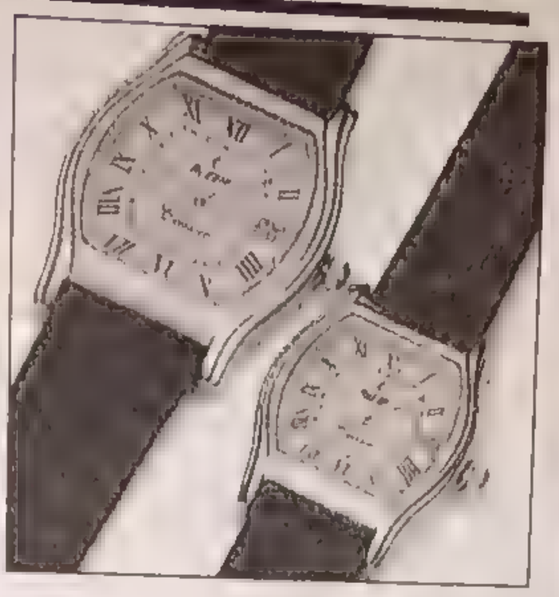
Ольга Короткова

наш совет

Договоритесь с членами семьи, что каждый вечер будете обмениваться записками. Чем разнообразней будет текст, тем быстрей ребенок втянется в переписку. Делитесь в записках своими впечатлениями. Например: «Я сегодня видела красивую птичку» или «Сегодня по небу плыли шикарные облака». Таким образом вы не только приучите ребенка к чтению и письму, но и узнаете, чем он живет.

рубрику представляет торговая марка

Рекорд



Дорогие читатели! В почте рубрики «Наш опыт» сотни писем, в каждом из которых Вы делитесь пережитыми событиями, своими радостями и открытиями, огорчениями и победами... Такое вот жизнеописание нашего времени получается. А за временем следят по часам.

Внимание! Торговая марка «Рекорд» учреждает приз за лучшее письмо месяца – элегантные часы серии «Классик», которые станут лучшим дополнением Вашего стиля. Все модели часов серии «Классик» исполнены в двух вариантах – для женщин и для мужчин. Поэтому Вы можете выбрать модель для себя или для своего возлюбленного. Пишите, получайте приз и живите со временем в ладу. Пару к своим часам при желании Вы сможете приобрести в часовых салонах любого города.

фото Реитер

Верю в себя, ничего не боюсь...

Нам бы очень хотелось, чтобы жизнь состояла из одних только радостей, но так не бывает. А бывает иной раз такое, о чем в народе говорят: «Пришла беда – отворяй ворота». В подобные моменты очень трудно не сломаться, удержаться на плаву, не потерять веру в жизнь. Нашей читательнице из Кургана это удалось. Вот ее история...

«Пишу вам, чтобы поделиться своим, к сожалению, горьким опытом: за четыре года, с 1994-го по 1998-й, я пережила три беды – гибель мужа и два пожара, но сумела сохранить бодрость духа и жизнерадостность. Когда погиб муж, мне было 38 лет, а сыновьям 11 и 15. Как им не хватало отца! Сколько плакал мой младший от зависти и обиды, когда в ссорах кто-то из сверстников говорил: «Вот пойду сейчас и скажу отцу!» Очень трудно было вернуть мальчишек к нормальной жизни, чтобы они радовались и смеялись, как все, чтобы не считали себя обделенными...

А через год на нас свалилась новая беда: от замыкания электропроводки полностью сгорел наш дом – со всем, что в нем было. В конце июля, за месяц до школы, мы остались в том, в чем выбежали из дома. С тех пор прошло почти 10 лет, но я и сейчас не могу без слез вспоминать, как плакал мой Алешка, сидя на головешках и держа на коленях сгоревший мопед. Он собирал его две недели и как раз в то утро завел, но покататься не успел, потому что пошел на работу. Ему было 12 лет, он тогда помогал отцу своего друга сколачивать ящики из досочек. Старший, 16-летний Андрей, успокаивал его, говорил: «Леха, не реви. Мы же мужики. Мамку пожалей!»

Все пережили: и в сарае для дров ночевали, и по квартирам скитались. Через два года въехали в новый дом, который по решению суда нам построила организация, по вине которой произошел пожар. Но радость наша была недолгой. Через полгода пьяный сосед по неосторожности поджег веранду. Было 12 часов ночи. Мы с сыном (старший служил в армии) еле успели выскочить в нижнем белье, босиком, на мерзлую землю. Я кричала от ужаса, глядя на дом, а сын отворачивал меня от огня и все повторял: «Мама, не смотри!»

Не знаю, как бы я пережила эту беду, если бы не наткнулась на настрой доктора Сытина в одном из журналов. Я сотни раз твердила те слова: «Я твердо знаю, что, если все трудности обрушатся на меня сразу, им все равно не сокрушить моей могучей воли. И потому я смотрю миру в лицо, ничего не боясь, и среди всех житейских ураганов и бурь непоколебимо стою, как скала...»

Это меня спасло. Сейчас мои сыновья уже женаты, внучке 2 года. Правда, я так и осталась одна, но не унываю. Чувствую себя молодой, жизнерадостной, уверенной в своих силах. Милые женщины, будьте и вы уверены в себе и радуйтесь каждому дню, ведь другой жизни у нас не будет. Верьте, что все проблемы вам по плечу».

Любовь Петухова, г. Курган

P.S. Желающие могут написать автору письма на адрес редакции. Все письма мы передадим.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Приглашаем всех стать участниками конкурса «Наш опыт». Расскажите, как учились новому, выбирались из сложных жизненных ситуаций, делали карьеру, начинали жизнь с нуля, избавлялись от вредных привычек, воспитывали детей... Любой ваш опыт интересен и ценен, потому что поможет кому-то, кто попал в похожую ситуацию. Письма отправляйте в адрес редакции, сделав на конверте пометку «Наш опыт». Автор самого интересного получит приз – КОФЕВАРКУ.

Истинно летнее блюдо – зеленые щи. Варить их удается совсем недолго, пока молода крапива да набирает силу щавель. Не пропустим этот момент, сварим хорошие зеленые щи. А заодно обсудим все полезности и нюансы.

В старину крапиву использовали, чтобы сохранить продукты – клали в свежее молоко, оборачивали листьями рыбу и куски мяса.

зелено и кисло!

Крапива только с виду простушка

Если в случае с обычными щами первыми варятся мясо и капуста, то в зеленые главный ингредиент кладут в самом конце. Это нужно, чтобы максимально сохранить витамины, ради которых все и затевалось. Крапива двудомная – та самая, огородная – только с виду простушка: на деле это отличный поставщик витаминов С, B_1, К, каротина, железа, калия. По питательности она вполне может сравниться с бобовыми. В старину считалось, что щи с крапивой особенно хороши для мужчин, потому что повышают потенцию.

Щавель в сорняки не записан и тоже полезен: в нем витамины С, А, РР, группы В, железо, белок. Такую траву трудно переоценить! Вот только важный нюанс: щавель не рекомендуется, если есть проблемы с почками, при беременности, язве желудка и камнях в желчном пузыре.

Кстати, зеленые щи варят не только из крапивы и щавеля, хотя теперь это «классика жанра». В принципе для них годится любая молодая ботва огородных растений, а кроме этого, шпинат и даже лопух. Довольно часто встречаются рецепты, в которых шпинат предлагается класть вместе с крапивой.

Насчет лука можно спорить

На чем варить зеленые щи – решать хозяйке. Они могут быть как полностью вегетарианские, на воде, так и с курицей. Но самые вкусные щи получаются на мясном, из кусочка молодой говядины, бульоне. В любом случае мясо из него вынимают и обратно кладут, только когда щи будут готовы.

Есть два вида зеленых щей – с репчатым луком и без него. На вкус они получаются совершенно разными, даже если в целом придерживаться одного рецепта. В первом случае лук пассеруют (можно добавить муку) и кладут в бульон, когда картофель, нарезанный кубиками, сварится. Если без лука, то получается совсем просто: в кипящем бульоне варится картошка, потом в кастрюлю кладется нарезанная мелко крапива (щавель, шпинат и т.д.). Затем все заправляется черным перцем и зеленым луком, перетертым с солью.

Есть и вариации: некоторые, чтобы щи были сытнее, кладут в них крупу. Вполне годятся и репа, и редис.

Обязательный последний штрих – взбитое яйцо. Его вливают тонкой струйкой, помешивая, в самом конце, перед тем как снять щи с плиты. После этого их надо сразу подавать, потому что если щи из квашеной капусты в разогретом виде только лучше, то вкус зеленых портится. И ценность уже не та.

Алина Савельева.

кстати

Годится и окорок, и кальмары

Когда щи в тарелке, в них кладут половинки вареных яиц и раннюю зелень – петрушку, укроп и все, что уже выросло на грядках. Раньше добавляли еще кусочки ветчины (или копченого окорока), а любители морепродуктов едят зеленые щи с вареными кальмарами. Но почти все подают к ним сметану – как и полагается к настоящим щам.

Салат «Времена года»

Что нужно:

Курица – 600–800 граммов
Сметана – 2 стакана
Лук – 3 головки
Яйца – 8–10 штук
Пучок зелени
Соль, черный перец

Как готовить:

Курицу сварите в подсоленной воде. Мясо остудите, отделите от костей и тонко нарежьте. Лук порежьте полукольцами и обдайте кипятком. Вареные яйца порубите, зелень – укроп и петрушку – измельчите. В салатницу укладывайте слоями: кусочки куриного мяса, рубленые яйца, лук, зелень. Не слишком густую сметану посолите, поперчите и полейте получившимся соусом салат. Не перемешивайте.

Совет: кроме зелени, можно добавить и зеленый листовой салат.

Рецепт прислала Нелла Станислав из ст. Стародеревянковской Краснодарского края.

Солянка с морской капустой

Что нужно:

Свинина – 400 граммов
Морковь – 3 штуки
Морская капуста – 500 граммов
Лук – 2 головки
Томатный соус, растительное масло, соль, зелень

Как готовить:

Порежьте кусочками и обжарьте в масле свинину, добавив лук и нарезанную соломкой морковь. Когда мясо будет почти готово, положите в сковороду морскую капусту (можно порезать) и томатный соус. Посолив и поперчив все, тушите до готовности. При подаче на стол посыпьте солянку зеленью. Можно сбрызнуть все лимонным соком.

Совет: если используете свежемороженую морскую капусту, проварите ее дважды по 15 минут, сливая воду.

Рецепт прислала Людмила Абрамова из с. Круглое Алтайского края.

внимание, конкурс!

Давайте готовить вместе!

Уважаемые читательницы! Давайте готовить вместе: присылайте рецепты блюд, любимых вами и вашими близкими — простых, оригинальных и вкусных. Мы с удовольствием опубликуем их в рубрике «Наши рецепты». Авторов трех самых оригинальных ждут призы - красочные КНИГИ ДЛЯ ЗАПИСИ РЕЦЕПТОВ! Напишите в письме о том, какие кушанья готовили по рецептам, напечатанным в нашей газете, и какие блюда хотели бы научиться делать. Письма отправляйте по адресу: ***127055, Москва, ул. Новослободская, 73, стр. 1, «Между нами, женщинами»****. На конверте обязательно сделайте пометку* ***«Наши рецепты»****. Ждем!*

Рулет с яблоками и изюмом

Что нужно:

Мука – 450 граммов
Яйца – 2 шт.
Изюм – 100 граммов
Сахар и яблоки – по 200 граммов
Сахарная пудра – 50 граммов
Вода, ванилин или корица

Как готовить:

Из муки, яиц и воды (примерно 1/2 стакана) замесите тесто. Яблоки очистите и мелко нарежьте, добавьте сахар, промытый изюм, ваниль или корицу – хорошо перемешайте. Тесто тонко раскатайте, выложите начинку и сверните все в рулет. Выпекайте до готовности при температуре 200 градусов. Готовый рулет посыпьте сахарной пудрой. Подавайте, когда остынет.

Совет: для этого блюда больше подходят мелкие яблоки сладких сортов.

Рецепт прислала Н. В. Краснова из г. Щелково Московской области.

наследство — дело тонкое

Получит ли молодая мама оплачиваемый отпуск, если предприятие обанкротилось? Сколько нужно заплатить за квартиру, переходящую по наследству? Кто по закону считается нетрудоспособным? На вопросы читателей «МНЖ» отвечает наш адвокат – кандидат юридических наук *Анна Варганова*.

Комната одна, наследников много

«Моя свекровь по завещанию оставила 21-летнему внуку (моему сыну) однокомнатную квартиру. В 2002 году она перенесла инсульт, мы взяли ее к себе, ухаживали за ней. В 2004 году свекровь скончалась. А потом нотариус сообщил нам, что дочь свекрови оформила на себя 1/3 квартиры, а наследнику по завещанию осталось 2/3. Затем она прописалась, не ставя в известность наследника. Почему дочери свекрови положена часть квартиры, а сыну свекрови – нет, ведь они оба пенсионеры? Если нам не обойтись без суда, имеет ли завещание значение большее, чем свидетельство о праве на наследство? Дочь свекрови всего лишь пенсионерка, в чем заключается ее нетрудоспособность?»

Алиса Мурашова, г. Омск

– Нетрудоспособным считается человек, которому выплачивается пенсия. Ваш супруг, безусловно, мог бы при наличии завещания вступить в права наследства по закону и требовать выделения ему обязательной доли. Но в этом случае была бы уменьшена доля не сестры, а вашего сына. При этом ваш сын мог бы оспаривать выделение обязательной доли своей тете. Но вы пропустили сроки обращения в суд – делать это надо было в течение шести месяцев со дня смерти наследодателя.

Для решения вопроса совместного использования квартиры собственники должны договариваться между собой – законом этот вопрос не регулируется. Если же будут разногласия, в судебном порядке можно определить порядок пользования квартирой.

Так чей же дом?

«В Белгородскую область мы переехали из Казахстана как вынужденные переселенцы. Сельсовет выделил нам дом, хозяйка которого умерла. Мы вселились, а через месяц объявилась дочь хозяйки и подала на наследство. После суда она получила дом и продала его нам, но оформлять на свое имя не стала. Мы, конечно, взяли с нее расписку и заверили ее у нотариуса. В этом доме мы живем с 1999 года и хотим его приватизировать. Можно ли сделать это без наследницы?»

Вера Юрьева, с. Подгорное Белгородской области

– Из вашего письма непонятно, вступила дочь хозяйки в права наследства или нет. В первом случае она является собственницей жилья и, следовательно, вы не можете получить его без ее согласия. Если же она отказалась от вступления в права наследства, то дом отошел государству, поскольку после смерти собственницы никто не предъявил своих прав на него. В этом случае вы можете приватизировать жилье.

Прописанные платят меньше

«Я проживаю в квартире матери, приватизированной на ее имя. Прописана здесь одна с 1990 года. Какие я имею права на квартиру в случае смерти мамы? Завещание оформлено на меня. Какую часть от стоимости квартиры я должна буду заплатить?»

И. Попова, г. Иваново

– Поскольку вы зарегистрированы, проживаете вместе с мамой, являетесь наследницей 1-й очереди, то при вступлении в права наследства вам необходимо будет заплатить 1 процент от стоимости квартиры.

Нет предприятия, нет и отпуска

«С марта 2003 года я работала в ОАО, а в конце августа ушла в декрет. В январе 2004 года предприятие объявило себя банкротом, и на его месте образовалось ООО. Я перестала получать пособие по уходу за ребенком до 1,5 лет. За время работы не имела возможности оформить отпуск. Имею ли я право на очередной оплачиваемый отпуск, не выходя на работу? И если такое возможно, то кто и как обязан его предоставить и оплатить?»

О. Антипкина, д. Клоково Рязанской области

– К сожалению, вы потеряли право на очередной оплачиваемый отпуск. После того как предприятие было объявлено банкротом, то есть ликвидировано, трудовой договор с вами автоматически был расторгнут. Как следует из вашего письма, вновь созданное ООО не является правопреемником ОАО.

Не тяните с приватизацией

«Мы с мужем и его дочерью от первого брака прописаны в квартире, две комнаты которой в муниципальной собственности, а одна приватизирована. Лицевой счет на две муниципальные комнаты оформлен на моего мужа. Проблема в том, что дочь мужа от первого брака (ей 14 лет) прописана у нас, но живет с матерью. Можно ли выписать девочку без ее согласия, так как ни приватизировать, ни обменять, ни продать квартиру мы не можем?»

С. Кречетова, г. Кашира

– Выписать девочку из квартиры вы не сможете, поскольку она зарегистрирована и, следовательно, имеет право на проживание. Приватизировать квартиру можно только с учетом ее интересов. При этом не следует забывать, что теперь приватизировать квартиру вы сможете только до 1 марта 2007 года.

P.S.

Если вам нужна юридическая помощь, вы можете на нее рассчитывать. Опишите свою проблему в письме и отправьте его по адресу: 127055, Москва, ул. Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами». На конверте сделайте пометку «Наш адвокат». Консультации бесплатны.

Жаль, что я не олигарх

Несите свой вес, гордо подняв голову – все дело в осанке и походке. Только не допускайте в свою душу недовольство.

Строки письма, пришедшего из Самарской области: «*Мне очень стыдно писать вам с такой просьбой, но ситуация безвыходная. В декабре, перед Новым годом, на торговой базе я потеряла деньги, а может быть, и вытянули. Заняла под 15 процентов, и теперь в месяц мне приходится отдавать долг и еще процент. Возможно, у вас есть состоятельные знакомые, которые смогли бы одолжить мне на 16 месяцев без процентов 160 тысяч рублей? Вы, конечно, можете сказать, что полРоссии с протянутой рукой. Но я очень ответственный человек, посылаю вам свои реквизиты*» (к письму прилагаются ксерокопии разных документов).

Ну что сказать про хозяйку письма? Наивный честный человек. А что сказать про деньги? Сегодня нет, завтра нет, а послезавтра и не жди. Сколько людей сегодня бесплодно мечтает о деньгах, богатстве, сколько попадает в руки мошенников – не сосчитать. Страх потерять даже то, что осталось в наличии, очень велик. И нет доверия никому – ни банкам, ни государству. «Странная штука эти деньги. Их можно поставить в один ряд с любовью, как источник человеческого счастья. И в один ряд со смертью – как величайший источник человеческих страхов», – писал американский экономист Гэлбрейт.

Довольно часто получаю подобные письма. Например, один тренер по футболу просил меня выслать ему 10 тысяч долларов на содержание футбольной команды. Просил, как миллионершу. Жаль было его разочаровывать. Другая женщина слезно умоляла выслать ей деньги на дорогу от Хабаровска до Москвы и посодействовать, чтобы Алла Пугачева прослушала, как поет ее дочь...

В такие моменты мне очень жаль, что я не олигарх. А то бы «всем сестрам по серьгам» раздала. Деньги, деньги – и когда только будет их всем хватать? Никогда!

А вес все растет

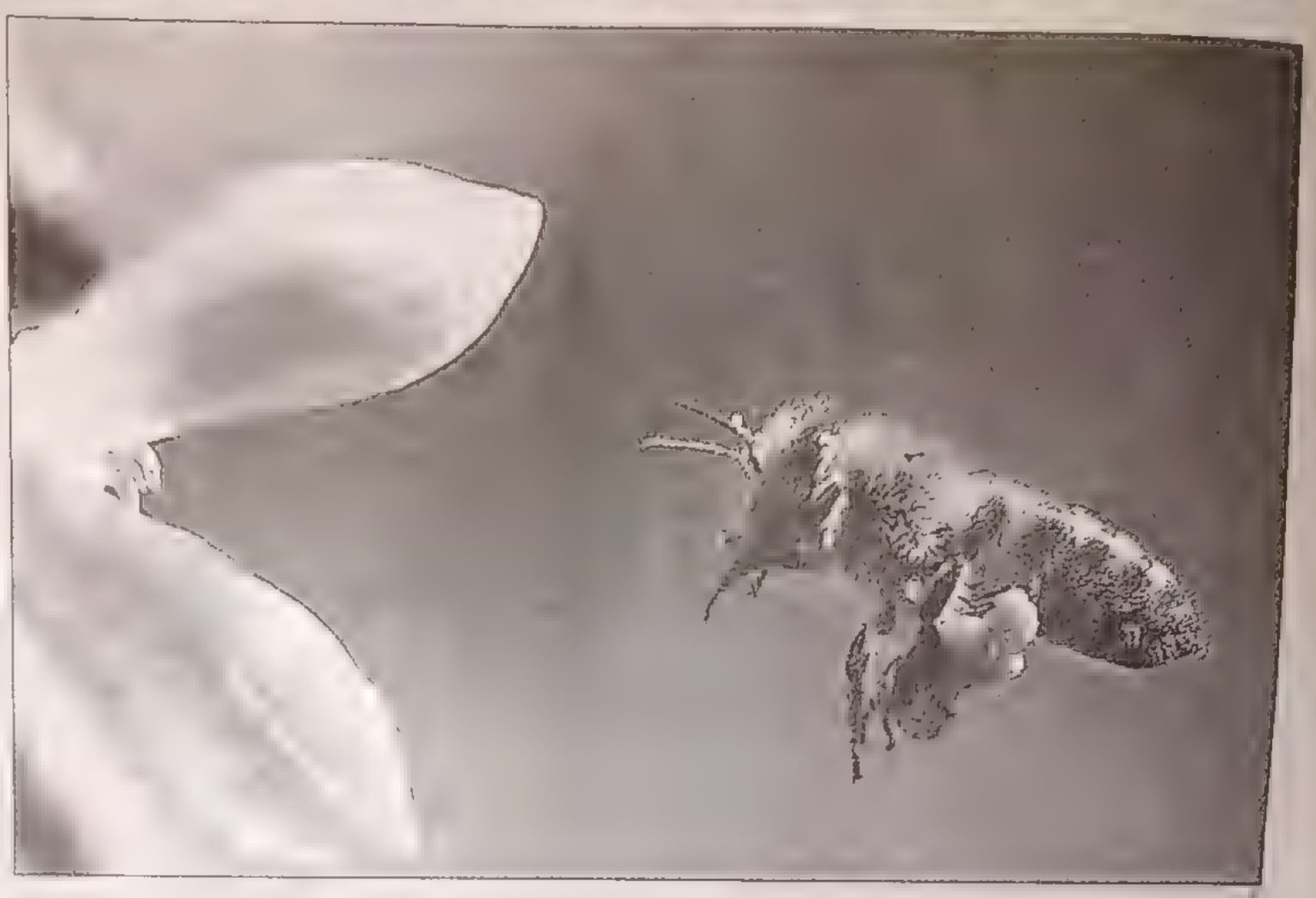
Письмо от Ольги Ф. из города Ейска: «*Сколько вас помню, вы не отличаетесь худеньким телосложением. Вы женщина исконно русского склада – дородная, большая. Это было бы хорошо, если бы не одно «но». Тяжело. Организму тяжело выносить такие большие размеры. Поверьте мне, я, как никто другой, вас понимаю. При росте 160 см у меня вес – 106 кг. Каково, а? И диеты я испытывала на себе разные. Ну и что? Они оказывают действие, но ненадолго. Организм потом мстит. А вес все растет. Как вы справляетесь с этой проблемой? Ответьте!*»

Уважаемая Ольга! Я давно работаю над собой – диеты, голодание, спорт... А когда спрашивают про результат, люблю шутить: «На лице!» Теперь мне надоело, и я сняла это с повестки дня. Сахарный диабет, который у меня уже 6 лет, обязывает есть пять раз в день, так как я делаю уколы инсулина. У каждого своя судьба – и вес, которым наградил Бог. Так не гневите его: радуйтесь тому, что есть, и не печальтесь о том, чего не имеете. Не всем же быть 90–60–90, правда? Несите свой вес, гордо подняв голову – все дело в осанке и походке. Полную женщину можно и одеть красиво, и замаскировать, что нужно, шарфом или накидкой. Вы только не допускайте в свою душу недовольство. Улыбайтесь и любуйтесь собой каждый раз, когда подходите к зеркалу. Любви вам и здоровья!

Ваша соседка Лидия Иванова.

P.S. Если хотите написать Лидии Михайловне Ивановой, спросить совета или поделиться наболевшим, письма отправляйте по адресу: 127055, Москва, Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами», для Лидии Ивановой.

пчелкина



«Мишка очень любит мед», – пел Винни-Пух и был более чем прав. Мед трудно не любить. В последние пару лет косметические фирмы, словно сговорившись, выпустили целые серии «медовых» средств для лица, тела, волос. В чем секрет?

И воск, и мед в дело идет

Апитерапия – официальное название лечения и ухода за собой с помощью продуктов пчеловодства. Соответственно, апикосметология – способ наведения красоты с использованием меда, пыльцы, маточного молочка, воска и прополиса. Главная медовая «полезность» – иммуномодулирующее воздействие на организм. Недаром именно медом лечат простуды, глазные болезни, проблемы желудка и кишечника, стрессы и усталость. В Японии и Китае, например, мед и пыльца входят в обязательный рацион школьников. При подростковой угревой сыпи часто назначают капсулы апилака, который помогает сальным железам бороться с гормональными потрясениями в организме. И все-все продукты пчеловодства находят свое место в косметических препаратах.

ПЧЕЛИНЫЙ ВОСК, как правило, есть в любом фабричном креме – это самый популярный эмульгатор, иногда, правда, заменяемый синтетическими аналогами. Воски бывают двух видов – белый и коричневый. Различаются они лишь цветом, а свойства одинаковые. Просто белый из-за его цвета более охотно используют в различных кольд-кремах. У нас такой воск не производят (из-за сложной технологии фильтрации) – только импортируют. Поэтому косметические препараты с белым воском довольно дороги. Воск часто входит в состав туши для ресниц. Температурные воски применяются в косметологии для удаления нежелательной растительности на теле. Сейчас в салонах красоты очень популярны обертывания из воска и парафина, с добавлением активных веществ и витаминов. Они помогают бороться с двойным подбородком, разглаживать мелкие морщинки и уменьшать глубокие мимические. Воск с парафином создают «парниковый» эффект и способны без ущерба для кожи длительное время (до двадцати минут) поддерживать температуру до 42 градусов. При этом усиливается кровоток, раскрываются поры и увеличивается всасывающая способность кожи – она прекрасно усваивает все полезные вещества. Восковые маски не противопоказаны даже людям с проблемными сосудами и расширенными капиллярами.

Хранят мед в непрозрачной таре – лучше деревянной, а не пластмассовой или стеклянной, в прохладном месте (но не в холодильнике), плотно закрытым.

Цветочную **ПЫЛЬЦУ** используют как дополнение в косметических препаратах, но чаще – в масках на водной основе для зрелой кожи. Таковые нужны женщинам после 30–35 лет, когда снижается способность кожи к регенерации.

ПРОПОЛИС обладает уникальной способностью залечивать повреждения кожи. Специальные салфетки, пропитанные прополисом, медики накладывают даже на открытые раны. Лечить им небольшие повреждения кожи советуют и косметологи.

И наконец, сам **МЕД**. Главная сфера его применения (кроме как внутрь, конечно) – это различные маски. Их можно и нужно делать в домашних условиях. Для этого подходят любые виды меда. Главное – действовать грамотно: мед можно нагревать только на водяной бане и только один раз. По этой причине надо с очень большой осторожностью покупать мед. Если в ноябре, а то и весной вам пытаются продать жидкий медок – значит, его подвергали дополнительному нагреву. Особенность меда такова, что к концу осени он должен кристаллизоваться, то есть засахариться. Проверить качество меда можно несколькими простыми способами: на вкус (от настоящего слегка першит в горле), с помощью химического карандаша (фиолетовые разводы на медке – нехороший признак), по тому, как мед стекает с ложки. Но лучше во избежание проблем покупать его в надежных местах – в магазинах и на специальных медовых ярмарках.

Косметика

Осторожно, аллергия!

Плюсов у меда множество, но есть и минус – это один из самых сильных аллергенов. Чаще всего организм реагирует на конкретное медоносное растение: если у вас аллергия, например, на цветущую липу, то липовый мед вам противопоказан, но можно пользоваться гречишным. В любом случае аллергикам не стоит обмазывать себя первым попавшимся медом с головы до ног, хотя как наружное средство он практически не вызывает сильной реакции. Лучше протестировать мед на небольшом участке тела или посоветоваться с врачом.

кстати

Информация для скептиков: фабричная косметика, на которой написано «мед», гарантированно его содержит – и наша, и импортная. Но она не может стоить копейки. В креме за тридцать рублей медовый экстракт, возможно, присутствует, но такая косметика не проходит серьезные тесты, поэтому за качество ингредиентов никто не поручится. В таких случаях дешевле и безопаснее взять натуральный продукт из буфета. И – вкуснее!

Подготовила Екатерина Алексеева.

Благодарим за помощь в подготовке материала косметолога Лидию Григорьеву, сотрудника Академии красоты

бабушкины рецепты

Мед+водка для лица и шеи:

100 г меда нагрейте на водяной бане и подмешайте 50 мл водки. Нанесите на кожу лица и шеи ватным тампоном или кисточкой, через 15 минут смойте и вбейте питательный крем. Такая маска хороша для сухой увядающей кожи.

Мед+ромашка для волос:

20 г ромашки залейте стаканом кипятка и нагревайте на водяной бане 15 минут. Потом охладите, процедите и добавьте 4 чайные ложки меда. Нанесите маску на чистые волосы, замотайте полотенцем, а через 30–40 минут сполосните.

Мед+травы для рук:

смесь календулы, ромашки и подорожника (1 столовую ложку) залейте вечером стаканом кипятка и оставьте до утра. 2 столовые ложки сливочного масла разотрите с чайной ложкой меда и таким же количеством настоя. Нанесите на сухую кожу рук. Смывать не нужно.

Издательство "Радар", г. Москва www.icalmaz.ru

Хотите иметь свой доход 5-250 тыс.руб. в месяц и ни от кого не зависеть? Зарабатывать дома без особых затрат? Сделайте это с помощью 1400 необычных предложений

Как стать богаче?

1.Серия брошюр "Как открыть своё дело", 400 стр, 2004 г. (235 вариантов дела, 510 предложений фирм Вам, всё по 542 видам оборудования, как начать и т п.) - **ц. 350 р.**

НОВИНКА! **2. Журнал** "Своё дело и заработок" №1/2005, 352 стр.(155 новейших вариантов для одного, семьи, города и села. Подробно. Иллюстрации) - **ц. 250 р.**

Рекомендованы Союзом предпринимателей. Содержат планы, затраты, доход, цены, адреса,телефоны, советы.

Цена полного комплекта (серия + журнал) - 450 руб.

ЗАКАЗ - у партнера: 607220, г. Арзамас, пр.Ленина, 164, ИЦ "Алмаз", отдел 25-10. Оплата при получении на почте, доставка-6%

Как стать красивой за пять минут?

Три любимых рецепта «быстрой» красоты прислала Ляля Сулейманова из Нефтекамска:

«Пару чайных ложек толокна и одну ложку настойки календулы смешать, добавив теплой воды – должна получиться кашица типа густой сметаны. Нанести на жирную, пористую кожу. Эта маска сужает поры, снимает воспаления, хорошо очищает. Через 10 минут смыть теплой водой.

Всего несколько минут понадобится для морковно-сметанной маски, которая очень освежает лицо. Морковь нужно натереть, добавить на глаз сметаны. Можно положить чуть-чуть меда или вместо сметаны майонез. Нанести на кожу, а при снятии протереть новой порцией моркови – получится эффект скраба.

После того как нанесли макияж, можно протереть лицо кубиком льда, заранее заморозив крепкую чайную заварку – это для смуглых. Для светлокожих – заморозить отвары липы, календулы, березы. Потом лицо нужно осторожно промокнуть салфеткой.

Попробуйте, мне очень нравится. Мне 42 года – и никаких морщин!»

Мы можем сутки стоять у плиты, за полчаса убрать квартиру к приходу гостей или сшить за ночь маскарадный костюм для ребенка. Вот только на себя времени порой совсем не остается.

И тем не менее мы уверены: большинство из вас, дорогие читательницы, умудряются выглядеть в нужный момент так, как будто весь день провели в салоне красоты.

Расскажите, как вам это удается? Поделитесь своими секретами. Лучшие экспресс-советы мы опубликуем в рубрике «Наша красота», а трех победительниц конкурса ждет награда. Первый приз – ФЕН, второй и третий – бесплатная ПОДПИСКА на газету «Между нами, женщинами».

Письма со своими секретами красоты присылайте по адресу: 127055, Москва, ул. Новослободская, 73, строение 1, «Между нами, женщинами». На конверте сделайте пометку «Наша красота».

Добро пожаловать в «Клуб знакомств»!

«Одинокий деревенский мужчина 30 лет желает познакомиться с одинокой, лучше из сельской местности, работящей женщиной 30–35 лет. Можно с детьми. Желателен переезд ко мне, жилищно я обеспечен. По возможности пришлите фото».

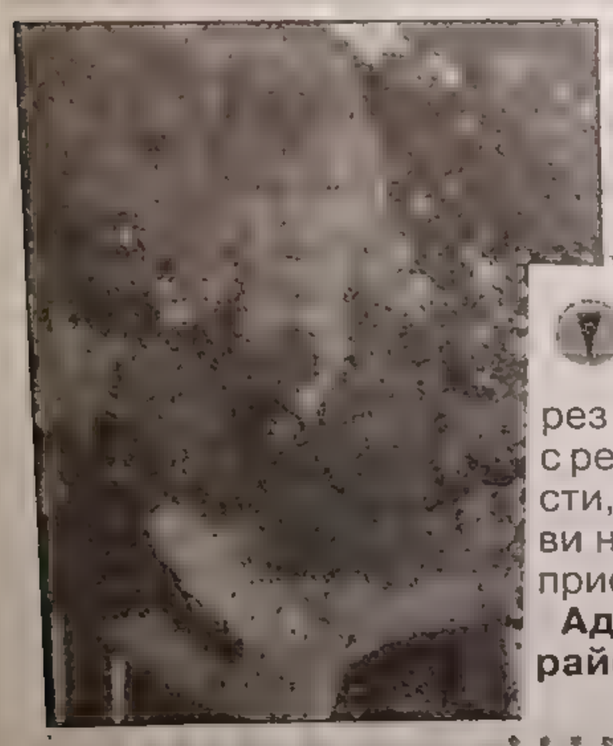
Адрес: 627310, Тюменская область, Голышмановский район, д. Дербень, ул. Зеленая, д.52, Косову Александру.

«13 июня мне исполнится 55 лет. Привлекательная, обаятельная, интеллигентная женщина, заботливая и ласковая, хорошая хозяйка. Хочу встретить человека, который будет любить меня, уважать, ценить и заботиться обо мне, как я о нем. Очень хочу с таким познакомиться!»

Адрес: 442960, Пензенская область, г. Заречный, проспект 30 лет Победы, д.30, кв. 207, Барт Татьяне Сергеевне.

«Ищу друга по переписке. Мне 25 лет, по гороскопу Стрелец. Я оптимист и хотела бы встретить такого же человека. У меня много увлечений – например музыка и книги, люблю классику, стихи, путешествия и многое другое. Хотела бы познакомиться с молодым человеком 25–27 лет, который мог бы стать мне настоящим другом и разделить мои интересы. Если такой есть, пусть напишет мне – буду рада и обязательно отвечу».

Адрес: 652640, Кемеровская область, Беловский район, п. Краснобродский, ул. Жданова, д.9, кв.1, Олесе.



«Ищу настоящего друга – заботливого, понимающего, любящего детей. У меня их двое. Через месяц мне исполнится 30 лет. Если найдется мужчина с ребенком, буду только рада. Если он из сельской местности, согласна на переезд. Кроме детей, никому своей любви не дарила, а у меня ее в избытке. Пишите, желательно прислать фото».

Адрес: 655350, Республика Хакасия, Боградский район, с. Знаменка, ул. Дзержинского, д. 32, Безносовой Наталье Викторовне.

«По знаку Зодиака я – Стрелец, и это, наверное, многое объясняет, так как я очень трудный человек. Увлекаюсь музыкой, хотя не пою и не играю на инструментах. С самого детства хотела стать военной и выучиться на психолога, поэтому интересуюсь всем, что с этим связано. Еще мечтаю научиться арабским танцам – считаю их самыми красивыми. Хочу найти верных друзей, которые за меня порадуются, а в трудный момент утешат».

Адрес: Краснодарский край, Усть-Лабинский район, х. Александровский, ул. 50 лет Октября, д. 4, Ирине.

«Пишу вам в большой надежде встретить свою вторую половинку. Он: 30–38 лет, рост не выше 175 см, добрый, без вредных привычек, серьезный, со своей жилплощадью. Мне 35 лет, но выгляжу моложе, симпатичная, миниатюрная, добрая и отзывчивая, веселая. Умею вкусно готовить. Воспитываю дочь 13 лет. Прошу не писать из мест лишения свободы. Жду ответа».

Адрес: 303030, Орловская область, г. Мценск, Главпочтамт, п/п Колодий Татьяне Евгеньевне.

«Меня зовут Евгений, 34 года, рост 165 см. Человек я добрый и романтичный, не люблю шумных сборищ и вообще мирный и домашний. Уважаю спорт, отдых на природе, рыбалку и технику. Терпеть не могу лжи и наглости, подлости и хамства. Не увлекаюсь спиртным и не конфликтую с законом. Вовремя не женился, а теперь, работая электросварщиком, часто и подолгу бываю в местах, где вовсе нет жилья. Прошу откликнуться добрую, серьезную женщину из моего региона, то есть с Дальнего Востока или из Амурской области, 25–35 лет, можно с маленьким ребенком».

Адрес: 676200, Амурская область, г. Зея, ул. Строительная, д.34, кв.10, Евгению.

P.S. Вам одиноко? Вы мечтаете о хорошем друге, добром собеседнике, любимом человеке? Напишите в «Клуб знакомств». Расскажите о себе, своей жизни, мечтах и отправьте письмо по адресу: 127055, Москва, ул. Новослободская, 73, стр. 1, «Между нами, женщинами». На конверте сделайте пометку «Клуб знакомств».

Сертификат соответствия: № РОСС US.ИМ04.А04858 тест АНО «ЦСМИ ВНИИМП»

Боль в спине и лишний вес? – Не волнуйтесь, средство есть!

– Я уже два года мучаюсь с остеохондрозом. Лучшим средством снять боль является хороший массаж, но не будешь же постоянно находиться возле мануального терапевта! Может быть, есть какие-то другие средства?

Вероника Л.

Практика показывает, что магнитный вибромассажер модели ОР-185 эффективен для устранения симптомов остеохондроза. Три сотни микрошипов, которыми снабжен этот портативный прибор, прекрасно заменяют умелые пальцы грамотного массажиста. Одновременно с этим магнитные вставки, создавая вокруг себя слабое магнитное поле, благотворно повлияют на общее состояние организма, улучшая обменные процессы в клетках.

– К сожалению, после родов я начала полнеть. Меня это очень расстраивает. Еще пару лет назад у меня была фигура 87-63-94. Почти идеал. Теперь уже не совсем так. А ведь, хочется и дальше оставаться стройной и сексуальной! Как привести фигуру в идеальное состояние, не тратя много времени?

Анна В.

При систематическом использовании магнитного вибромассажера модели ОР-185 уменьшаются нежелательные жировые отложения, укрепляются дряблые мышцы, корректируются линии талии и бедер. Используя этот прибор, можно похудеть, не напрягаясь. Диеты также ни к чему.

– При длительной работе на компьютере у меня затекают шея и спина. Ощущения болезненные и неприятные. Это мешает сосредоточиться. Подскажите, существуют ли способы снять напряжение и болевые ощущения, не отвлекаясь от работы?

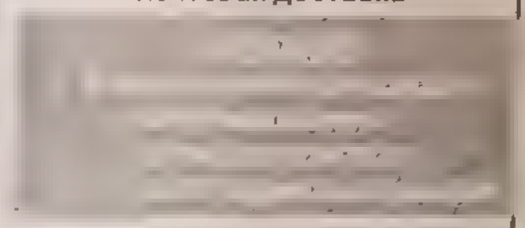
Андрей С.

Магнитный вибромассажер модели ОР-185 поможет снять мышечное напряжение и связанные с ним неприятные ощущения. Использование данного прибора несколько раз в течение рабочего дня приводит к тому, что никакой усталости не возникает вовсе, и равносильно физическим упражнениям. Повышаются тонус, работоспособность и настроение.

Магнитный вибромассажер модели ОР-185 – незаменимая вещь для современного человека. Он очень прост в использовании. Им можно управлять с помощью удобной рукоятки, направляя на проблемные участки тела. Другой вариант – закрепить его с помощью мягкого ремня там, где надо, и одновременно заниматься другими делами: пылесосить комнату или работать с компьютером. Все необходимые процедуры в этом случае прибор сделает сам. Знание техник массажа необязательно. Прибор воздействует на поверхность тела самым оптимальным образом. Питание прибора – от сети или автономное от батареек.

Заказать и получить настоящий магнитный вибромассажер модели ОР-185 производства известной американской фирмы «Meditech» теперь можно по почте наложенным платежом в любой регион России.

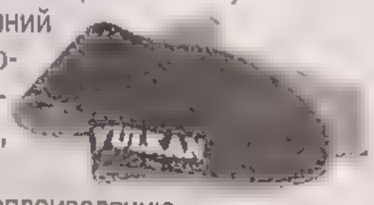
Цена: 1300руб + 6% почтовая доставка



Пояс «ВУЛКАН» – сожги лишний вес!

• Позаботьтесь о своей фигуре. Вы уменьшите свой вес без усилий и диет, исправите вашу фигуру в области живота и бедер и вновь обретете тонкую талию!

• Имеет уникальный трехслойный состав. Внешний слой – износостойкий нейлон, промежуточный – неопрен в виде растянутых ячеек каучука, придающих поясу необычайную гибкость, внутренний – термосель, осуществляющий микромассаж кожи.



• Эти три компонента обеспечивают отличную теплоизоляцию, осуществляют массаж, при этом обеспечивается прохождение воздушного потока для устранения избытка пота.

• Воздействует теплом не только во время активных движений, но и в состоянии покоя. Сжигает подкожную жировую прослойку, целлюлит.

• Придает упругость мышцам живота и таза.

• Может надеваться прямо на кожу, не вызывает раздражения и зуда.

• Допускается использование совместно с антицеллюлитным кремом «АРТЕМИДА».

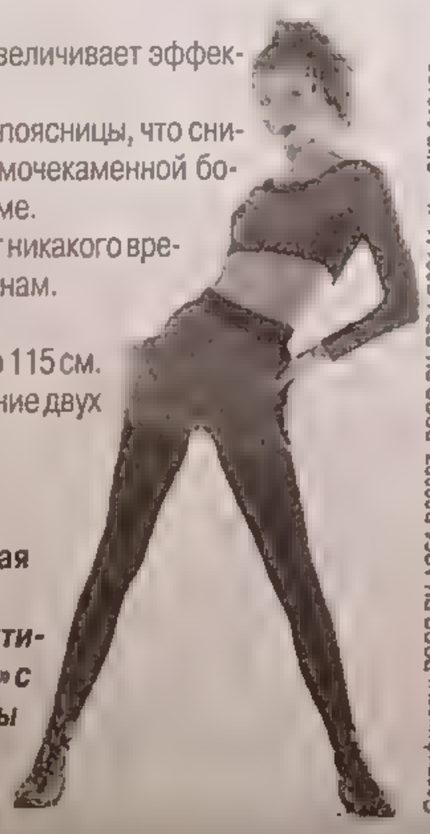
• Рекомендуется при занятиях спортом, увеличивает эффективность физических упражнений.

• Применяется как средство для прогрева поясницы, что снимает боли при радикулите, остеохондрозе, мочекаменной болезни, воспалительных процессах в организме.

• Не имеет противопоказаний, не оказывает никакого вреда здоровью. Подходит и мужчинам и женщинам.

• Срок годности не ограничен.

• ВНИМАНИЕ! Рассчитан на обхват талии до 115 см. При большем размере возможно использование двух поясов.



Цена: Пояс «ВУЛКАН»: 300руб + 8%

Крем «АРТЕМИДА»: 190руб + 8% почтовая доставка

НОВИНКА! Предлагаем приобрести антицеллюлитные шортики «АРТЕМИДА-ЛЮКС» с массажным эффектом (120ден). Размеры от 42 до 58. Укажите ваш!

Цена 560 руб. + 8% почтовая доставка.

Сертификаты: РОСС RU.А961.В62827, РОСС RU.ЛТ34.В02141, Код ОКП 815122

Ваше «НОВОЕ ЗРЕНИЕ»

– В нашей семье все страдают дефектами зрения. Не хочется с этим мириться. Я много слышал хвалебных отзывов об очках-тренажерах «НОВОЕ ЗРЕНИЕ», способных остановить развитие многих болезней и восстановить зрение. Недавно видел на рынке похожие очки за умеренную цену, но сразу покупать не стал. Я берегу и ценю свои глаза, поэтому не хочу пользоваться фальшивками. Решил посоветоваться с окулистом. Доктор сказал, что на рынке такие вещи покупать нельзя! Лучше обратиться без посредников на фирму «Домашний доктор», производящую эти очки. Подскажите, пожалуйста, её адрес, и объясните, как правильно сделать заказ.

Николай Васильевич, г. Череповец

Действительно очки-тренажеры «НОВОЕ ЗРЕНИЕ» помогли исправить зрение многим тысячам людей. Их лечебный эффект основан на ежедневной тренировке мышц глазного яблока. Уже через 3-5 месяцев упорных занятий глаз, который был не способен прочесть крупный газетный заголовок, начинает различать самые мелкие шрифты газетного текста! Очки-тренажеры «НОВОЕ ЗРЕНИЕ»:

– Эффективно и быстро снимают спазм аккомодации, усталость глаз

– Устраняют ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах

– Исправляют близорукость и дальнозоркость (в том числе возрастную)

– Корректируют астигматизм, косоглазие, анизотропию

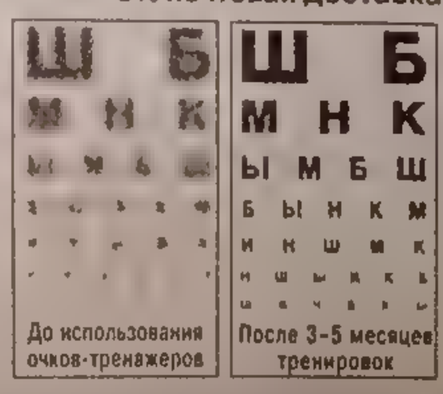
– Приостанавливают развитие катаракты, глаукомы и других глазных болезней

– Помогают восстановить зрение после операций.

Очки-тренажеры не требуется носить постоянно. Достаточно 15 – 60 минут в день. Для достижения наилучшего лечебного эффекта рекомендуем выполнять Комплекс специальных упражнений, приведенный в прилагаемой инструкции. По заключению специалистов, эффект их использования – улучшение зрения на 0,3 – 1 ед. в месяц. Особое внимание следует обратить на то, что «НОВОЕ ЗРЕНИЕ» – это настоящие лечебные очки-тренажеры, уникальные свойства которых подтверждены Сертификатом соответствия и испытаниями в ИЦ НИИОП ВНЦ «ГОИ им.С.И.Вавилова». Очки-тренажеры «НОВОЕ ЗРЕНИЕ» являются эталоном, так как изготовлены в соответствии с требуемыми техническими параметрами.

Уважаемые заказчики! Очки-тренажеры «НОВОЕ ЗРЕНИЕ» можно приобрести в пределах России в компании «Домашний доктор» по почте наложенным платежом.

Цена: 450 рублей + 8% почтовая доставка.



Сертификат соответствия № РОСС RU.АЮ40.Н16695

Уважаемый заказчик! Все эти товары Вы можете приобрести в пределах России по почте наложенным платежом. Отправьте заказ на наш адрес по электронной почте, факсом или почтовой карточкой. В заказе укажите ваш адрес, ФИО, наименование и количество изделий.

Срок доставки – 1 месяц. Оплата на почте при получении!

Адрес для заказов: 150002, Ярославль, а/я 11, «Домашний доктор».

Звоните: тел/факс (0852) 27-67-24 (кроме выходных) E-mail: homedoctor@narod.ru

Деньги на

Легко ли управлять семейным бюджетом

Из чего складывается семейный бюджет? Из всех денежных рек и ручейков, которые текут в семью – зарплат, премий, пособий, пенсий. Суммы получаются разные, но проблемы одинаковые: кому и как распоряжаться «копилкой»? Как бы ни складывались финансовые дела, всем кажется, что надо быть экономней. Так как же управлять семейным бюджетом, чтобы вопрос денег не разрушал семью?

Заначка для мечты

Итак, денег не бывает много. Более того – их вечно не хватает. Поэтому вопрос о рациональности в отношении семейного бюджета открыт всегда. Но когда он становится ребром и требует обсуждения, мы внутренне морщимся: если тратить деньги правильно (с общепринятой точки зрения), от приятного и любимого придется отказаться. Но ведь мы о столько мечтаем!

КАК БЫТЬ? Распределяйте семейные деньги по принципу «80 процентов на жизнь, 20 – на мечту». Тогда, каким бы ни был бюджет, «мечта» не слишком на нем отразится.

А вам на что хватает?

Вот как россияне оценивали свои финансовые возможности в прошлом году:

Денег не всегда хватает на продукты – **21%**

На еду хватает, но с одеждой проблемы – **35%**

Трудно выкраивать деньги на крупные покупки – **35%**

То, что действительно дорого, не всегда по карману – **8%**

Можно позволить себе все, даже квартиру – **1%**

Потратили? Запишите!

Если в течение двух-трех месяцев аккуратно записывать все траты, случится чудо – вы наконец поймете, куда уходят деньги. А кроме этого, сможете в будущем планировать траты лучше. Вот примерный вариант семейного бюджета:

1. **Питание** (продукты для дома; обеды на работе и в школе; праздничные застолья)
2. **Коммунальные платежи** (квартплата, свет, телефон; международные и междугородние переговоры; мобильная связь)
3. **Бытовые расходы** (включите сюда все расходы на бытовую химию, средства гигиены, медикаменты, косметику)
4. **Транспортные расходы**
5. **Образование**
6. **Газеты, журналы, книги**
7. **Одежда, обувь**
8. **Мебель, бытовая техника**
9. **Крупное** (ремонт; машина; дача)
10. **Фонд здоровья**
11. **Накопительный фонд**

Несколько простых советов тем, кому трудно придерживаться планов (людям спонтанного типа): уходя из дома, берите с собой деньги только на предполагаемые покупки – без запаса; попросите помощи у домашних – пусть контролируют вас; награждайте себя за выполнение финансового плана и штрафуйте за нарушение.

Романтика стоит дорого

Наши знания о том, как планировать семейный бюджет, складываются из опыта родителей и «детских клятв»: мол, у меня все будет по-другому. Поэтому, прежде чем появляется собственный опыт, молодые пары сталкиваются с неожиданными трудностями. Хочется букетов и конфет, кафе и кино – тему денег, как правило, не обсуждают. Когда же они кончаются (обязательно не вовремя!), оказывается, что букет роз стоил, как сто булок хлеба. К восторженному «ах» присоединяется рассудительное «лучше бы он купил...»

КАК БЫТЬ? Составьте небольшое приложение к своему семейному бюджету. Пусть каждый из вас напишет, какой именно подарок его порадует. Так вы убьете двух зайцев: не только определитесь с затратами, но и решите извечный вопрос «что подарить?».

бочку!

Без мелочей никак

Две крайности: отказывать себе в мелочах и тратить все на мелочи. Правда, как всегда, посередине. Многие жалуются, что с ростом дохода количество мелочей только возрастает, а сами мелочи становятся дороже. Вот и получается, что от уровня зарплаты дыра в бюджете не изменяется.

КАК БЫТЬ? Внесите в бюджет семьи дополнительную статью расхода: на мелочи. Мысль о том, что у вас выделена копеечка на мелочи, позволит регулировать покупки, учитывая и мужнино желание купить детектив, и вашу потребность в помаде.

Сколько семей, столько и бюджетов

Кто и как рулит семейным бюджетом, зависит от отношений между супругами. Вот наиболее распространенные ситуации.

Мать и сын. Жена зарабатывает ощутимо больше, чем муж. На первый взгляд она недовольна такой ситуацией. Но не спешите осуждать мужа! Эти двое дополняют друг друга. Жена утверждается во мнении, что на мужчин нельзя положиться. Муж, подобрав себе «вторую маму», продолжает испытывать иллюзию, что он мальчик, у которого еще все впереди. Но в подобных случаях часто страдает сексуальная сфера, так как отношения женщина–мужчина превращаются в отношения мама–сын, в которых нет места сексу.

Взаимозависимость. Часто муж зависит от жены финансово, а она от него – эмоционально. Или наоборот. В таких случаях можно наблюдать парадоксальную ситуацию: женщина, получая в пять раз больше супруга, тратит деньги с опаской, с оглядкой на него.

Мужчина-контролер. Нередко бывает так: женщина ведет хозяйство, а мужчина берет на себя роль некоего контролирующего органа. По большей части занимается тем, что брюзжит: дорого купила, не на то потратила, зачем столько сковородок... Недовольство часто скрывает чувство несостоятельности, неспособности увеличить собственные заработки, чтобы не обращать больше внимания на то, сколько стоит пучок укропа.

Богатый скряга. Бюджет в руках мужа. Жена и дети ходят к нему «на поклон». Упрашивают, объясняют, умоляют... Попытки проваливаются, накапливается чувство внутреннего протеста. От таких мужей, когда дети вырастают, жены часто уходят.

Психолог Ирина Гальковская.

конкурс Горько?

День своей свадьбы Елена Тихоновна Иванова из Альметьевска вспоминает с удовольствием. И с улыбкой. «Когда закончилась «письменная» церемония, нам говорят: « А теперь, молодые, поздравьте друг друга», – пишет она. – Мой муж повернулся ко мне и спрашивает: «А как?» Я говорю: «А как ты меня любишь?» В этом году у семьи Ивановых – серебряная свадьба!

Приз за самый смешной снимок жениха и невесты получает семья СЕЛИВАНОВЫХ из г. Ардон РСО–Алании («МНЖ» № 3'2004). Поздравляем! Просим победителей связаться с редакцией.

Приз! МИКСЕР PHILIPS

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА – НА ЛАДОНИ

www.ksin.ru

Теперь и в КРЕДИТ по России!

Лидер продаж!

– Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
– Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды! Бесшумно!
– Просто положите машинку в таз или ванну, наполненные бельем, и оно будет чистым!
– Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
– Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
– Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком, без механической деформации белья.
– Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ее цвет.
– Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!
– Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню – возьмите машинку с собой!

Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Заказать чудо-машинку Вы можете по тел.: 8(8332) 30-01-71, 31-04-63 или написав заявку на наш адрес: 610000, г. Киров, а/я 11, отдел 11

Цена с оплатой при получении на почте – 1890 руб.
При заказе от 2 шт. – цена 1690 руб. за шт.

все без ума от секса?

На вопросы читателей «МНЖ» отвечает наш консультант – семейный психолог *Наталья Панфилова*, член Общероссийской психотерапевтической лиги, сотрудник Международного центра практической психологии «Интеграция».

Я люблю, но родители против

«Мне 21 год. Год назад я познакомилась с парнем. Несмотря на то что он младше меня, мы быстро нашли общий язык. Он делал все, чтобы я была счастлива, и у него неплохо получалось. Но мои родители были против наших отношений, так как мне нужно думать о личной жизни, а ему предстоит еще учеба и 2 года в армии. Я его не оставила, хотя у нас были по этому поводу ссоры. Он стал приезжать ко мне домой, и постепенно родители нашли с ним общий язык. Я была очень рада. Около четырех месяцев мы прожили гражданским браком.

Потом оказалось, что я беременна. Боялась сказать родителям. Мы решили найти работу и обеспечивать себя, а там решать, что делать дальше. Он бросил техникум – конечно, его родители не одобрили, да и мои тоже. Однажды они застали нас ругающимися (вернее, он психовал) и после этого окончательно задумали нас развести. Тогда он решил все рассказать родителям. В итоге они приняли решение, что ребенка я буду воспитывать одна, а такой психованный зять им не нужен. Мы расстались.

У меня хорошие родители, они все готовы сделать, чтобы я была счастлива. Но они уверены, что с этим человеком я счастлива не буду. Сейчас он встречается с другой, говорит, что бросит ее, если я вернусь. До рождения ребенка осталось 1,5 месяца. Я предложила, чтобы за оставшееся время он проявил себя как законный отец – в надежде, что родители все-таки поймут. После родов собираюсь им сказать, что люблю его, но боюсь: хватит ли у меня на это смелости?

Я хочу быть с ним. Родители говорят: найдешь себе лучше и старше. Но где сейчас найдешь хорошего парня, да еще чтобы взял тебя с ребенком? Другого я и не хочу. Боюсь потерять любимого человека и пожалеть об этом. Что мне делать? Как сказать родителям, что я хочу быть с ним и только с ним? Ведь их я тоже люблю, многим им обязана. Боюсь, это будет казаться предательством по отношению к ним».

Алена, Новосибирская область

– Сейчас вам стоит подумать не о родителях, а о том, как наладить отношения с потенциальным мужем, отцом ребенка. Вспомните, из-за чего начался весь сыр-бор? Из-за того, что родители, которые уже приняли его, стали свидетелями вашей ссоры и сделали какие-то неутешительные для себя выводы. Любые родители желают своему чаду только добра – и ваши в том числе. Если они поймут, что вам ничего не угрожает, то не будут противиться вашему счастью.

Не очень действенный вариант – просто изо дня в день убеждать их в том, что вы любите своего избранника и хотите прожить с ним до конца дней. А вот если вы помиритесь и все друг с другом выясните, а потом поставите родителей перед фактом: «Мы вместе, у нас все отлично, ждем ребенка», – никаких слов не понадобится, они сами все поймут.

Завидую тем, кто быстро заводится

«Пишу вам, потому что не знаю, от кого получить хороший совет. Дело в том, что семья моя начала рушиться. Я замужем почти 8 лет, есть ребенок. Муж у меня очень ласковый и терпеливый, может сделать для меня все, что я захочу. А я ничего не хочу. Ночью думаю только о том, как бы заснуть. Для меня секс – это обязанность. Муж уже начал психовать и, когда выпьет, может меня обвинить в том, что я «бревно». Я его понимаю и не осуждаю.

Надо сразу сказать, что все примочки психологические типа «смените обстановку, позу, время занятия сексом, и все пойдет как по маслу» – это я пробовала. Но все-таки считаю, что дело во мне, в гормонах каких-то. Пойти к врачу (какому?) я стесняюсь, хотя ругаю себя за это – семья-то рушится. Всем это дело нравится, и никто от него никогда не откажется. А для меня счастье – если меня не трогают. Дурдом! Вот везде в газетах идет реклама средств от мужского бессилия, а про фригидность – ни слова. Даже немножко завидую женщинам, которые могут заводиться при мысли о сексе. Что мне делать?»

Анна, г. Новосибирск

– Хочу вас обрадовать: во-первых, вы еще вполне молоды для новых ощущений. Во-вторых, 99 процентов женщин физиологически устроены так, что могут получать оргазм разными способами. В вашем случае речь скорее всего идет о «психологической фригидности». Возможно, у вас в юности случались какие-то психологические микротравмы и сейчас существует барьер, который просто нужно умело обойти. А для этого вам нужно научиться управлять своим телом. Не бойтесь и не стесняйтесь исследовать его. Попробуйте довести себя до оргазма самостоятельно: изучите прилавки секс-шопа, купите парочку эротических фильмов... И помните, что в мастурбации нет ничего постыдного!

Не бойтесь сходить к врачу. Если слово «сексопатолог» вас пугает, идите на прием к обычному гинекологу и просто попутно задайте несколько интересующих вас вопросов. Как правило, даже районные гинекологи достаточно осведомлены, чтобы назначить вам те или иные препараты или дать дельный совет.

И еще: не тяните с решением вашей проблемы. Как это ни печально, но длительные перерывы в сексуальной жизни до добра не доведут. Так что лучше заняться этим раньше.

Записала Ксения Виват.

P.S.

Если вам нужен совет семейного психолога, напишите нам письмо. Расскажите о своей ситуации, и наши консультанты обязательно ответят вам на страницах газеты. На конверте не забудьте сделать пометку «Наш психолог».

как воспитать в себе оптимиста

Какие люди нам нравятся — те, кто решает дела с улыбкой или с ворчанием, кто в отпуске надеется хорошо отдохнуть или боится, что не повезет с погодой? Все мы по-разному воспринимаем действительность, будущее и свое место в нем. Можно ли воспитать в себе оптимиста, рассказывает психолог *Ирина Гальковская*.

Что у вас с самооценкой?

В психологии есть понятие – локус контроля. Это устойчивое свойство личности, которое формируется в процессе жизни. Если человек большей частью принимает ответственность за события, происходящие в его жизни, объясняя их своим поведением, характером, способностями, то это показывает, что у него есть внутренний локус контроля. Если же он склонен списывать все на внешние факторы — других людей, погоду, судьбу, это говорит о внешнем локусе контроля. Так вот, ученые обратили внимание, что оптимисты чаще имеют внутренний локус контроля (то есть надеются на себя), а пессимисты — внешний (считают, что от них в жизни ничего не зависит).

Самооценка человека также зависит от уровня личного контроля. Если он низок, люди характеризуют себя как зависимых, нерешительных, несамостоятельных, раздражительных. А вот те, у кого уровень субъективного контроля высок, о себе лучшего мнения и считают себя добрыми, независимыми, решительными, справедливыми, самостоятельными. Это подтверждает гипотезу о том, что самооценка человека — и то, оптимист он или пессимист — связана с его ощущением своей силы, ответственности, с самоуважением.

Подлинный оптимист покоится не на убеждении, что все будет хорошо, а на убеждении, что не все будет плохо, сказал в свое время французский писатель Жан Дютур.

Один ждет радости, другой – гадости

Если человек привык предполагать, что случится скорее плохое, чем хорошее, ему трудно отказаться от этой привычки. Но трудно — не значит невозможно. А потому — советы тем, кто хочет изменить себя.

Почаще улыбайтесь. Расправьте плечи, выше голову и — вперед. Улыбайтесь, даже если у вас неважное настроение и улыбка выглядит печальной. В любой ситуации ищите что-нибудь хорошее, даже если на первый взгляд кажется, что хорошего нет совсем. Одно то, что вы его ищете, добавит вам настроения.

* * *

Прибавить себе оптимизма можно с помощью упражнения: встаньте прямо, поднимите руки над головой и потянитесь вверх — сильно, от души, всем телом. Потом, продолжая тянуться руками, попробуйте вспомнить что-нибудь грустное. Ну как? Есть грусть? Если есть, снова как следует потянитесь.

* * *

Позарез нужно положительно решить какой-либо вопрос, а вы по привычке предполагаете, что ничего не получится и вам откажут? Перед тем как войти в помещение, произнесите про себя «я вас люблю», мысленно обращаясь к сидящим за дверью. Эта волшебная фраза поможет расслабиться, вы начнете излучать благожелательность, не только располагая к себе ответственное лицо, но и чувствуя себя увереннее. Ваши дела все чаще и чаще будут

решаться положительно, постепенно вы к этому привыкнете. И от вашего пессимизма не останется и следа.

* * *

Посмотрите на пессимизм с другой стороны: пессимисты, как ни странно, тоже хотят всегда и во всем получать хорошие новости. Делая грустные предсказания, они в любом случае получают порцию внутреннего удовлетворения. Если предсказания сбываются, у них появляется мысль, «ну вот, я же говорил», если нет – «вот и хорошо, что не сбылось».

* * *

Совершая одно и то же действие, пессимист и оптимист воспринимают его совершенно по-разному. Например, откладывая деньги, первый копит «на черный день», а второй – чтобы иметь в будущем больше возможностей. Используйте в качестве стимула к действию то, что будет приносить вам радость.

Шерон Стоун: НИКОГДА

Уже много лет Шерон Стоун – предмет обожания и подражания. Она первой опровергла мнение, что блондинки глупы – у нее самый высокий IQ в Голливуде. Первой показала силу «простых движений» – вспомните знаменитые кадры из «Основного инстинкта», где героиня Стоун закидывает ногу на ногу. Одной из первых среди голливудских звезд Шерон усыновила ребенка – и открыто заявила об этом. Она и сегодня не уступает молодым да ранним в популярности.

«Слишком много совершенств? Это раздражает»

Она невообразимо сексуальна. Именно это качество и помогло в свое время мисс Стоун, актрисе «второго эшелона», попасть в киноэлиту – режиссер Пол Верховен, увидев снимки обнаженной Шерон в журнале «Плейбой», пригласил ее в картину «Основной инстинкт». Это была ее 25-я роль в кино, но первый успех. Именно о таком она мечтала, когда разносила в закусочных сэндвичи, когда поступила в модельное агентство, когда снималась в телерекламе. В 1992 году фильм вышел в прокат, и Шерон стала получать от американок огромное количество писем. Они благодарили актрису за то, что открыла им глаза на отношения с мужчинами.

Сама Шерон никогда не испытывала недостатка в любовниках. Многие обвиняли ее в потребительском отношении к мужчинам. Шерон удивленно воскликала: «Почему меня обвиняют в этом? Мужчины дают мне одно, я им другое. Мне кажется, это нормально!» Ненормальным было другое: Шерон мечтала о семье, но никто из любовников не годился в мужья и отцы ее детям. В один прекрасный момент Америка с удивлением узнала, что актриса обратилась в элитное брачное агентство с просьбой составить психологический портрет ее будущего мужа и даже подыскать его. Брачные агенты, сраженные гонораром в сто тысяч долларов, засучили рукава. Поговаривают, что даже принц Монако Альбер был не прочь добиться руки и сердца Шерон. Но – не случилось.

А случилось так, что мисс Стоун вышла замуж за человека, далекого от шоу-индустрии – главного редактора еженедельника «Сан-Франциско Экзаминер» Фила Бронштейна. Любопытно, что их первая встреча, произошедшая в 1997 году, вызвала у Шерон далеко не положительные эмоции. «Он мне совершенно не понравился, – признала она. – Слишком располагающая внешность, слишком твердая рука, слишком глубокий голос. Слишком много совершенств. А это, знаете, раздражает... И потом, я к этому моменту успела дать себе что-то вроде клятвы. Ну, скажем, обещание: хватит с меня всех этих интриг, ухаживаний, сплетен в газетах. На-до-е-ло. И когда я согласилась на вторую встречу с ним, разозлилась еще и на себя: да что же это такое! Ты опять? А обещания кто выполнять будет?!»

«Когда мы впервые увидели сына, он спал. Мы уселись рядом и слушали, как он посапывает. Это самое прекрасное, что мы сделали в жизни».

«Домохозяйки из меня не получится»

Шерон и Фил выбрали романтичную дату свадьбы – День святого Валентина. Приглашенные были уверены, что идут на обычную праздничную вечеринку. Но в роскошном доме их встречала хозяйка в подвенечном наряде.

Она была счастлива в этом браке и охотно делилась с журналистами своими ощущениями от семейной жизни. Ее признания вызывали улыбку – так обычно радуется ребенок, получивший подарок, о котором мечтал.

Потом Шерон доказала, что ее признания в любви к мужу – не просто красивые слова. Когда у Фила случился инфаркт и он оказался на больничной койке, жена-кинозвезда бросила все и стала сиделкой. Она пекла ему шоколадное печенье, заваривала чай, давала лекарства и делала массаж. А тем, кто в умилении всплескивал руками, говорила: «Всех так и тянет из край-

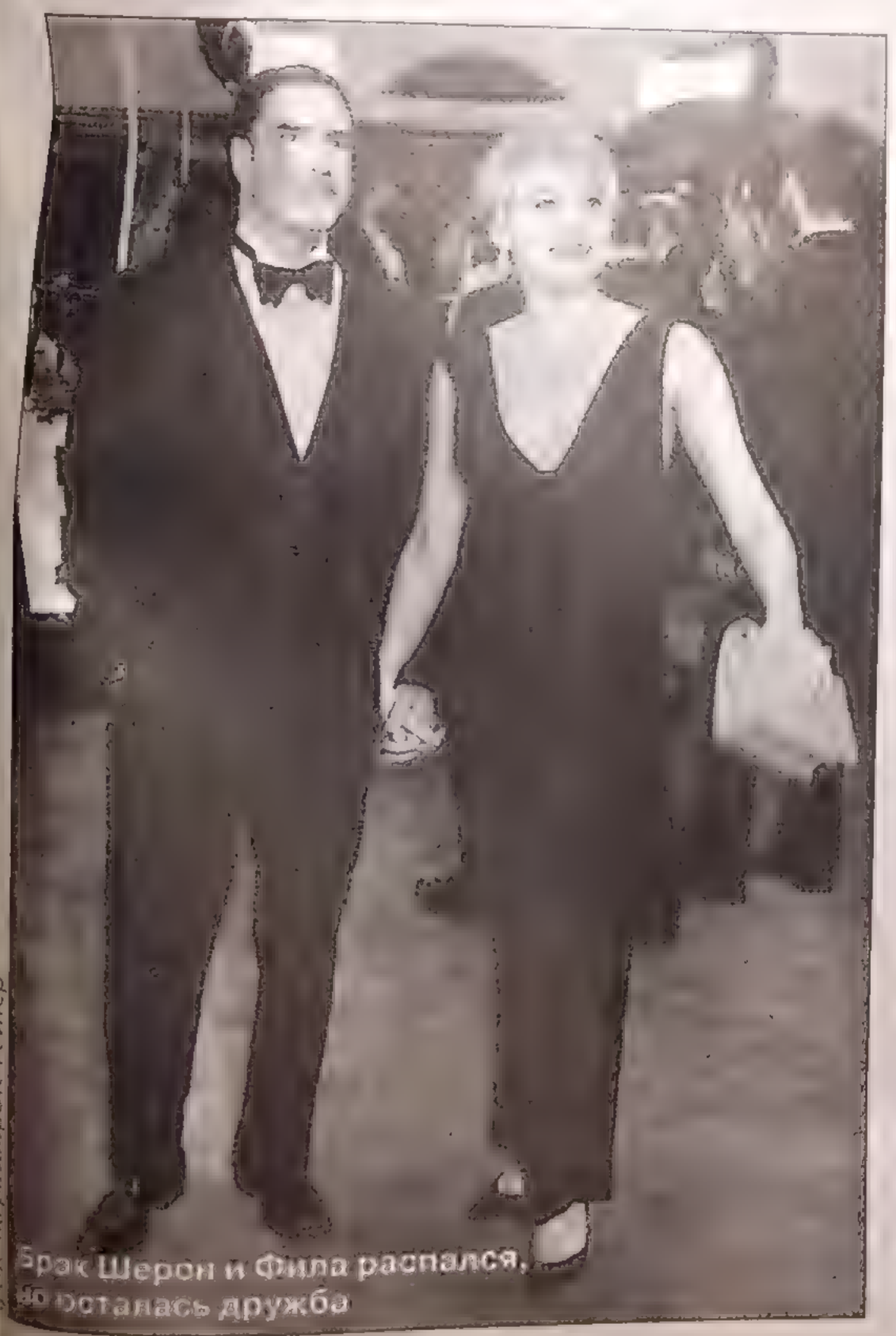
Фото на развороте Рейтер

не оглядывайтесь назад

ности в крайность! Сперва я была первостатейной стервой и расчетливой хищницей, а теперь кудахчу над мужем. Домохозяйки из меня все равно не получится. Печь я, положим, люблю. Но готовить – уже нет. А пылесосить – ненавижу! В общем, не надо ахать, я просто очень комфортно себя чувствую. Видимо, 40 – это мой возраст».

«Мой сын – маленький Будда»

Единственное, чего не удалось сделать Шерон – родить ребенка. Она страстно хотела стать матерью, но попытки заканчивались выкидышами. Шерон не опускала руки даже в такие тяжелые моменты. Они с Филом попробовали все, что можно – от нетрадиционной медицины до ЭКО.



Брак Шерон и Фила распался, но осталась дружба

Фото из архива Рейтер

Рассказывают, что, возвращаясь вечером с работы домой, Фил робко спрашивал у Шерон: «Дорогая, ты еще не беременна?»

В очередной раз посетив врачей, супруги решили усыновить малыша. Семья наняла адвоката, и спустя некоторое время тот нашел красивую девушку, желавшую отдать своего ребенка на усыновление. 49-летний Фил отцовские чувства испытывал впервые. Он признался в одном из интервью: «Когда мы впервые увидели сына, он спал. Мы уселись рядом и слушали, как он посапывает. Это самое прекрасное, что мы сделали в жизни. И это изменило меня совершенно. До сих пор у меня были проблемы с сердцем. С момента усыновления я чувствую себя превосходно».

Шерон души не чаяла в сыне, которого они назвали Роан Джозеф Бронштейн: «Он невероятный, дивный, чудесный. Настоящий маленький Будда. Такой спокойный, такой задумчивый. Я и Фил совершенно очарованы им». Те, кто знал Шерон, говорили, что материнство сделало ее другой. Она вскакивала среди ночи каждый раз, стоило Роану вздохнуть громче обычного, сама грела для него молоко и купала его. Теперь у нее была настоящая семья.

«Жаль, что наш брак распался»

Но в октябре 2001 года случилась беда. Шерон потеряла сознание в собственном доме – инсульт. До сих пор она с дрожью вспоминает, как, придя в себя, просила Бога позаботиться о Ронни. Одиннадцать дней врачи не могли поставить ей правильный диагноз. Тогда никто не мог сказать, удастся ли ей вообще выкарабкаться. Ей удалось.

Весной 2002 года Шерон Стоун вместе с мужем появилась на красной дорожке Каннского кинофестиваля. И хотя она еще не могла связно говорить, постоянно теряла мысль, лицо было бледным, а шаги неуверенными – ее мужество поразило всех. Полгода Шерон тренировала память, делала гимнастику и все, что советовали врачи, прежде чем ее состояние стало улучшаться.

Сегодня она старается как можно больше времени проводить рядом с сыном. Теперь это единственный мужчина в ее жизни. Брак с Филом распался. Говорят, причиной разрыва стала его измена. 47-летняя Шерон относится ко всему, что случилось, философски: «Мне жаль, что наш брак распался, но что поделаешь? Жизнь продолжается, нужно идти вперед. Нет времени оглядываться назад».

Светлана Колесникова.

Наш астролог – Наталья Валентиновна Стоянова.
Действенная помощь в сложных жизненных ситуациях на основе вашего личного гороскопа.
Телефон: 8–916–880–2142
e-mail: stonat@rol.ru
Сайт: http://astro4u.narod.ru/sto/

в работе помогут друзья

27 мая – 9 июня

	ВНЕШНОСТЬ, ЛЮБОВЬ, БРАК	ДОМ И СЕМЬЯ	ЗДОРОВЬЕ	РАБОТА И ДЕНЬГИ	УДАЧНЫЕ ДНИ
ОВЕН (21.03 - 19.04)	проводите больше времени в обществе партнера. Носите одежду из прозрачных тканей	близкие помогут вам обрести равновесие	избегайте одиночества, свободное время проводите активно	помощь, оказанная вами малознакомому человеку, окупится с лихвой	7 июня
ТЕЛЕЦ (20.04 - 20.05)	не забывайте, что путь к сердцу любимого лежит в том числе и через желудок	самое время приобрести что-то необходимое для дома	будьте осторожны с новыми лекарствами	дело, которому вы отдали много времени и сил, наконец принесет плоды	2, 6 июня
БЛИЗНЕЦЫ (21.05 - 21.06)	сейчас вам особенно к лицу кораллово-красный и каштановый цвета	совместные поездки с детьми поднимут всем настроение	не злоупотребляйте алкогольными напитками	будьте аккуратны в работе, умейте отсекать лишнее	30 мая, 5 июня
РАК (22.06 - 22.07)	подходящее время, чтобы вместе с партнером искать выход из сложившейся ситуации	не пренебрегайте советами близких относительно вашей работы	старайтесь сохранять душевное равновесие, избегайте стрессов	у вас есть шанс поднять свой авторитет в глазах сослуживцев	31 мая
ЛЕВ (23.07 - 22.08)	прежде чем действовать, убедитесь, что точно знаете, чего хотите добиться от спутника жизни	в семейной жизни возможны кризисы	полезна любая работа в саду, если нет аллергии на цветочную пыльцу	вы сами найдете возможность справиться с финансовыми трудностями	29 мая, 3 июня
ДЕВА (23.08 - 22.09)	в личной жизни твердо придерживайтесь своей позиции	вероятны ссоры между представителями разных поколений	возрастет ваш сексуальный потенциал	вдохновение поможет решить проблемы с деньгами	29 мая, 3 июня
ВЕСЫ (23.09 - 22.10)	носите вещи оливково-зеленого и бежевого цветов	не спешите выбрасывать старые вещи – многое удастся починить	полезны физические упражнения под музыку или на берегу водоема	поддержка друзей поможет вам в работе	1, 9 июня
СКОРПИОН (23.10 - 21.11)	вы почувствуете себя привлекательной и соблазнительной – воспользуйтесь этим	пригласите в гости друзей семьи	возможны осложнения болезней, лечение которых откладывалось	предложите руководству новый проект – сейчас подходящее время	30 мая, 2 июня
СТРЕЛЕЦ (22.11 - 21.12)	не бойтесь знакомств и новых связей. Ваши цвета – песочный и цвет морской волны	не пора ли заняться перепланировкой дома?	уязвимые места – шея и горло	удачной будет работа, связанная с поездками и общением	2 июня
КОЗЕРОГ (22.12 - 19.01)	используйте это время для устранения мелких личных проблем	навестите родителей, а лучше отправляйтесь с ними на природу	вероятны переутомление, бессонница, болезни глаз, воспалительные процессы	не исключено, что на работе вас ждет приятный сюрприз	28 мая, 7 июня
ВОДОЛЕЙ (20.01 - 18.02)	вас с партнером ждет период страстного влечения друг к другу	обсуждайте бытовые дела со всеми членами семьи	выздоровление ускорят водные процедуры	не бросайте начатую работу, даже если придется делать это в ущерб личным интересам	6, 7 июня
РЫБЫ (19.02 - 20.03)	искренность укрепит ваши отношения с любимым человеком	уделяйте больше времени детям	нетрадиционные методы лечения дадут хорошие результаты	ваши коллеги больше заинтересованы в вас, чем вы в них	8 июня

Как подписаться на «МНЖ»? ЛЕГКО!

Дорогие читатели! Вы решили оформить подписку на наше издание «Между нами, женщинами» и хотите, чтобы свежий номер приносили вам домой? Специально для вас мы публикуем бланк подписного абонемента.

● В бланк подписного абонемента аккуратно впишите ваш полный почтовый адрес (по нему к вам будет приходить газета), период оформления подписки (второе полугодие, от одного до шести месяцев) и количество комплектов.

● Заполненный абонемент нужно вырезать и отнести в ближайшее почтовое отделение.

● На почте выберите удобный для вас каталог *, в котором указаны индексы на «Между нами, женщинами»: **«Пресса России» – 16461 или «Почта России» – 16733.** Впишите один из индексов в специально отведенное место в абонементе «индекс издания».

● В выбранном каталоге из строки «подписная цена» вам нужно вписать в «доставочную карточку» (нижняя часть подписного абонемента) стоимость подписки на «Между нами, женщинами» в зависимости от выбранного периода подписки.

● Работник почты примет у вас деньги за подписку и вернет верхнюю половину подписного абонемента с отметкой об оплате. Обязательно сохраните эту квитанцию до конца периода подписки.

Если у вас возникнут какие-либо сложности, вы можете обратиться к нам по телефону (095) 685-76-45. Мы с удовольствием поможем вам и ответим на все интересующие вопросы.

** разница в стоимости подписки по каталогам отсутствует*

ф СП-1

ФГУП «Почта России»

АБОНЕМЕНТ на ~~журнал~~ газету

«Между нами, женщинами»

(индекс издания)

(наименование издания) | Количество комплектов:

на 2005 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА на ~~журнал~~ газету

(индекс издания)

ПВ | место | литер

«Между нами, женщинами»

(наименование издания)

Стоимость подписки ____ руб. ___ коп; переадресовки ____ руб. ___ коп | Количество комплектов

на 2005 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

Газета «Между нами, женщинами» №10 май 2005 г.

Учредитель ООО «Диалог – 21 век»
Издатель ЗАО «Собеседник»

Зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ № 77-15762 от 26 июня 2003 г.

Главный редактор – Ю. Пилипенко

Шеф-редактор – И. Липовец
Куратор проекта – И. Емельянов
Художники – Т. Васильцова, К. Мадаминова
Фото на обложке – Д. Преображенского

Подбор фото – Д. Табашников
Выпускающий – М. Лунина
Директор – С. Цыганов

Адрес учредителя: 103009, Москва, ул. Тверская, д. 10, стр. 1
Адрес редакции *(для писем)*: 127055, Москва, ул. Новослободская, 73, строение 1, газета «Собеседник»
Телефон для справок: (095) 685-46-61
Факс: (095) 973-20-54, 250-06-80
Служба рекламы: (095) 685-28-45, 685-79-87
Служба продаж: Sale@Sobesednik.ru; тел.: (095) 685-08-80, 251-59-17
Служба подписки: (095) 685-76-45
Служба маркетинга и PR: (095) 685-19-62

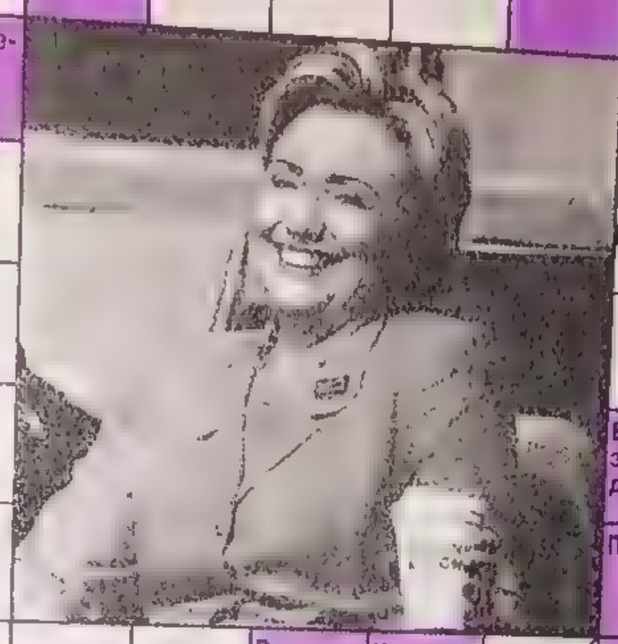
Подписные индексы:
16461 – в Объединенном каталоге «Пресса России»
16733 – в Региональном каталоге «Почта России»

Торговая марка и имя «Между нами, женщинами» являются собственностью ООО «Диалог – 21 век»

Тираж – 141.200 экз.
Отпечатано в ООО «Типография Михайлова-С», г. Смоленск
Подписано в печать 13.05.2005 г.
Заказ № 20954

Перепечатка материалов возможна только с письменного разрешения редакции.

наш сканворд



Курорт на Черном море
Информационный щит
Карточная игра
Процедура с горшками
Задвижка
Большая палатка
Формируемый образ
Мясное блюдо
... валют
Горы в Турции
Хлопочет о свадьбе
Круглая цифра
Светильник на стене
Шоколадный напиток
Темные в Сочи
Низ бочки
Маленький круглый нос
«... мушкетера»
Замысел, план
Кузен
Неистовство
Талант
Большой нож-
Приток Дуная
Позор
Антипод пряника
Огненное преступление
Жанр музыки
Оцепенение
Шкала компаса
Порция
Детский голос
... Вайкуле
«... на догонят»
Допотопные счеты
Пахучий цветок
Кружевной воротник
Для стока воды
... калмыцкий
Вечнозеленое дерево
Персона
Вид документа
Пулеметная повозка
Тунеядец
Синтетика
В составе воздуха
Крупный и рогатый
Большая партия товара
Редкий металл
Диалог на базаре
Роман Гончарова
Дают врагу
Номер клоуна
Побежденное добром
Сосед кариатиды
Имя девочки
«... Ярославны»
Земельная мера
Лацкан
Театральное меню
Поем втроем
Греческая буква
Мяч вне поля
Испытание, соблазн
Доклад военного
Протока
Книга Томаса Мора
Столетник
Казачий чин
Вертикальная труба
Мечтатель
Языческий божок
«... патриотов»
Сочинение
«Мартышка и ...»
Анализ
Сторона монеты
Метафора
Ядовитая жаба
Летающая тарелка
Лебедка
Стройматериал
Американский мент
Флибустьер
Пишет стихи
Орудие для пахоты
Двуликий ...
Форма Земли
Ложе
Не выносят из избы
Детская присыпка
Имитация бриллианта
Этаж в театре

автор кроссворда Михаил Проровский; фото Рейтер

Читайте в следующем номере:

Готовим обед с диетологом

Лето: пора закаливать детей

Красота на вашей грядке

ISSN 1728-8606
05010
9 771728 860009

Щедрый стол

Для тех, кто любит и сам поесть, и других угостить

№18(52)

Фото-конкурс "Остановись, мгновенье!" стр. 10-11

Здравствуй, вкусный Новый год!

Закуски, горячие блюда, выпечка к любимым зимним праздникам стр. 2-7

Холодные сладости стр. 8

Напитки для тех, кто не пьет стр. 9

Новогодние забавы для вашей компании стр. 15

Дорогие друзья! От всей души поздравляем вас с наступающим Новым годом! Желаем вам здоровья и счастья, а в новогоднюю ночь - веселой компании, отличного настроения, вкусного застолья! Приготовить праздничное угощение и организовать развлечения для друзей вам обязательно поможет сегодняшний номер «Щедрого стола». Выбирайте и пробуйте, а о результатах не забудьте сообщить нам, ведь мы всегда рады вашим письмам.

Особо активные наши читатели с удовольствием участвуют в конкурсах, объявленных редакцией. Имя победителя сегодняшнего номера в конкурсе «Домашний праздник» вы найдете на 18-й странице. А конкурс «Остановись, мгновенье!» продолжается, и у вас еще есть шанс стать его призером: итоги будут подведены в следующем номере газеты (№1 за 2006 г.)

Те, кто хочет увидеть в нашей газете свою авторскую страничку, может вместе с фирменными рецептами прислать свою фотографию - для вас мы открыли в газете рубрику «Будем знакомы». Наша особая благодарность тем, кто уже был гостем этой странички. Это **Ольга Анатольевна Блоха** из г. Бугуруслана, **Нина Алексеевна Гранкина** из Перми, **Татьяна Кирилловна Акатьшева** из Нижнего Новгорода, **Светлана Владимировна Суханова** из Оренбурга. Всем им к Новому году Дед Мороз пришлет сувенир - красочную брошюру «Лучшие рецепты от наших читателей».

О новых конкурсах, которые редакция планирует провести в ближайшее время, сообщим в первых номерах 2006 г.

Желаем успехов и ждем ваших писем!

Редакция.

Рецепт Е.С.Зайцевой

Салат «Вкусный секрет»

1 небольшая морковь
1 среднее яблоко
1 апельсин
пол-лимона
1 стручок болгарского перца
зеленый лук
листья салата
1 стаканчик сметаны (200 г)
1 стакан нашинкованной белокочанной капусты
зелень укропа
соль и перец - по вкусу.

Для посуды: 200 г твердого сыра, сливочное масло.

Нашинкованную капусту размять. Морковь и яблоко натереть на крупной терке, перец нарезать мелкой соломкой, апельсин - мелкими треугольничками, лук измельчить, укроп порубить. Посолить, поперчить, полить соком лимона, перемешать.

Сыр натереть на крупной терке, выложить немного на разогретую и смазанную маслом сковороду ровным слоем. Когда сыр расплавится, снять «блинчик» и «надеть» на перевернутый стакан (чтобы стакан не лопнул, его нужно поставить на влажное полотенце).

В затвердевшие сырные стаканчики положить листья салата, сверху на них - салат, полить сметаной, посыпать укропом. Подавать холодным.

г.Майкоп.

Рецепты В.В.Калановой

Горячая закуска «Шампиньоны в чашечках»

Сварить 6 яиц вкрутую, очистить от скорлупы, разрезать вдоль пополам. Вынуть желтки, размять вилкой. Взять 1 стакан сметаны, 30 г коньяка, 100 г шампиньонов. Тушить 10 мин. сметану с коньяком, мускатным орехом, мелко порезанными шампиньонами, посолить и поперчить по вкусу. Снять с огня, добавить желтки. Тщательно размешать и наполнить этой массой яичные белки. Уложить на смазанный маслом противень, украсив оставшейся начинкой. Полить растопленным сливочным маслом и запекать в течение 5 мин. в сильно разогретой духовке. Подавать на листочках салата или в специальной тарелке для фаршированных яиц.

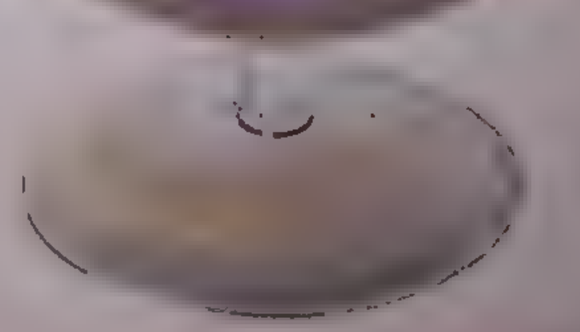
Креветочные шарики

Срезать острым ножом верхушку помидора (лучше взять маленькие). Вынуть мякоть. Посолить немножко внутри, перевернуть на 30 мин., чтобы стекла жидкость. Майонез смешать с отваренными креветками. Наполнить помидоры этим фаршем. Накрыть срезанной верхушкой. Подавать на листочках салата.

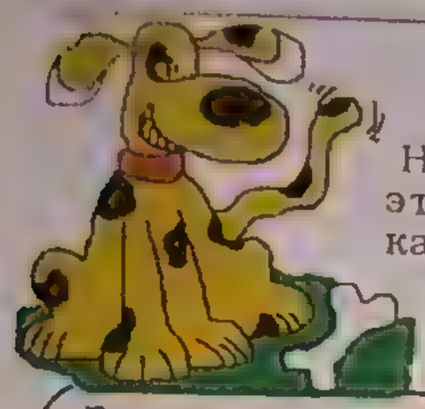
г.Кириши Ленинградской обл.

Тост

Праздник Нового года - апофеоз контрастов: на улице мороз, снег, темно, а дома сверкают огни, весело, тепло, нарядная елка, праздничный стол... Пусть и в новом году, как бы ни бушевали вокруг ветры и невзгоды, а в доме и на душе будет светло и уютно. Пусть исполнятся в новом году все наши желания! Поднимем за это бокалы!



К новогоднему столу



Анекдот

Праздник Нового года - это ужин, заканчивающийся завтраком...

Рецепты М.И.Ляшенко

Вот несколько салатов, которые я очень люблю.

«Колдунья»

200 г копченого куриного мяса
2 свежих помидора
2 свежих огурца
1 банка черных оливок без косточки
200 г длинного сыра («косичка»)
майонез.

Все ингредиенты порезать соломкой примерно одинакового размера, не очень крупно, оливки кружочками, из помидоров удалить сердцевину, заправлять майонезом перед подачей на стол.

Приятного аппетита!

«Глухариное гнездо»

Картофель фри (соломкой) - 200 г
ветчина - 300 г (соломкой)
5-6 яиц, режется соломкой только белок, желток убирается
2-3 свежих огурца (соломкой)
2-3 помидора без сердцевины (соломкой).

Все продукты смешать в чашке и заправить майонезом, но немного, сформовать гнездо, несколько палочек из картофеля оставить для украшения, во внутрь гнезда уложить листья салата, а палочки картофеля воткнуть вокруг по гнезду, в середину насыпать черные оливки с косточкой. Очень красиво и аппетитно.

«Разговорчивый»

2 свиных языка (отварные)
2 луковицы среднего размера (замочить на 10 минут в уксусе)
30 г жареных грибов
майонез с горчицей.

Языки порезать соломкой, лук полукольцами, грибы обжарить на растительном или оливковом масле, все смешать и выложить на блюдо, покрытое листьями салата. Вкусно!

г.Сальск, Ростовская обл.

Рецепты Т.В.Максимовой

Скоро начнутся праздники, любимый всеми нами Новый год, старый Новый год, Рождество, Крещенье. Ах, какая замечательная эта новогодняя суета, хочется приготовить к новогоднему застолью что-нибудь необычное, красиво накрыть щедрый стол, чтобы все было с любовью и от души. Знаю сама, что когда готовишь с настроением, любимое блюдо получится замечательным. Предлагаю попробовать.

Рулетики из сельди

Это блюдо надо делать заранее, пикантность его вкуса подбодрит ваших гостей.

3 сельди
2-3 луковицы
2 небольшие морковки
5 горошин черного перца
1 столовая ложка растительного масла
3 гвоздички
2 лавровых листа
1,5 стакана воды, уксус.

Приготовить маринад: морковь нарезать полукружочками, лук - продолговатыми тонкими кусочками, положить их в кипяток с лавровым листом, гвоздикой и перцем, варить 15 минут, затем добавить уксус, еще раз вскипятить.

Сельдь вымочить, выпотрошить, удалить кости. Половинки сельди положить мякотью вверх, смазать растительным маслом. На эти половинки уложить сваренные в маринаде морковь и лук, свернуть сельдь рулетом, начиная с широкого конца. Чтобы рулеты не распались, сделать небольшой надрез и всунуть в него узкий конец филе. Приготовленные рулетики положить в стеклянную банку, залить охлажденным маринадом, закрыть крышкой.

Через сутки блюдо готово к употреблению. При подаче на стол рулетики выложить на блюдо, залить наполовину маринадом.

Салат «Новогодние часы»

6 сваренных яиц вкрутую
5-6 шт. картофеля
2 шт. вареной моркови
3 соленых огурца
1 яблоко
1 банка майонеза
250 г зеленого горошка
1 луковица
1 красный маринованный сладкий перец
зеленый лук
маринованные помидоры
сахар, соль.

Картофель, морковь, соленые огурцы нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, нарезанный лук, натертые на крупной терке яблоки, соль, сахар и перемешать. Полученную массу смешать с майонезом и выложить в круглую салатницу.

Яйца разрезать вдоль на половинки. Протертыми через сито желтками посыпать салат. Белки положить выпуклой стороной вверх, разместив их в соответствии с расположением цифр на циферблате часов. На них выложить из нарезанного соломкой сладкого перца римские цифры. Из моркови или перца сделать стрелки. Обложить салат мелкими помидорами и зеленым луком.

г. Балаково, Саратовская обл.

Советик

Салат с майонезом приобретает особо приятный вкус, если перед подачей к столу положить в него ненадолго лимонную корочку.

Рецепт А.Н.Тодорчук

Шашлык имбирно-чесночный

На 6 порций: 1 кг свиной вырезки
12 небольших луковиц
по 2 шт. сладкого перца (красного, зеленого и желтого).

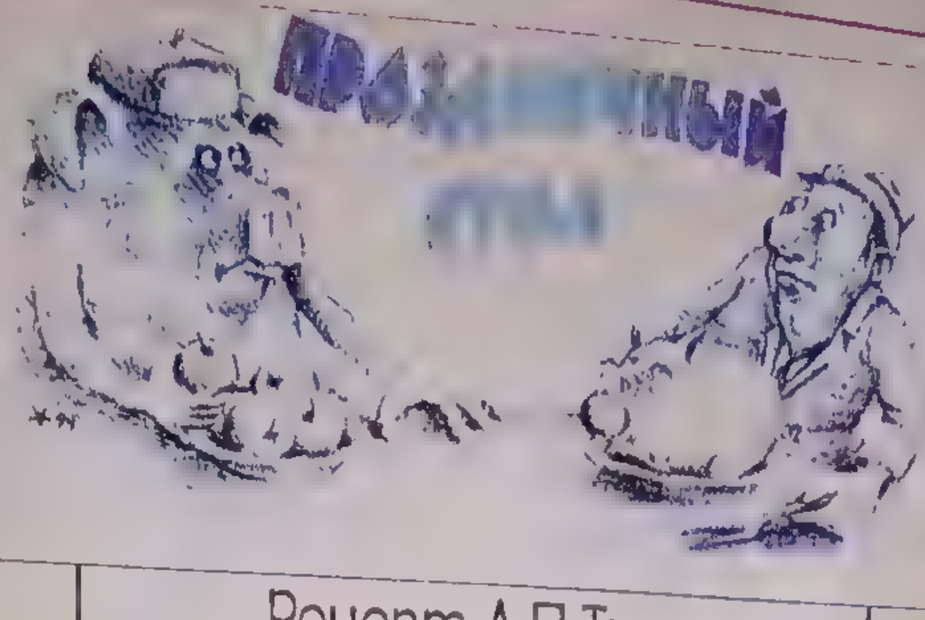
Маринад № 1: 0,5 стакана растительного масла
1 ст.ложка водки
1 ст.ложка имбиря
1 ст.ложка белого перца
щепотка соли.

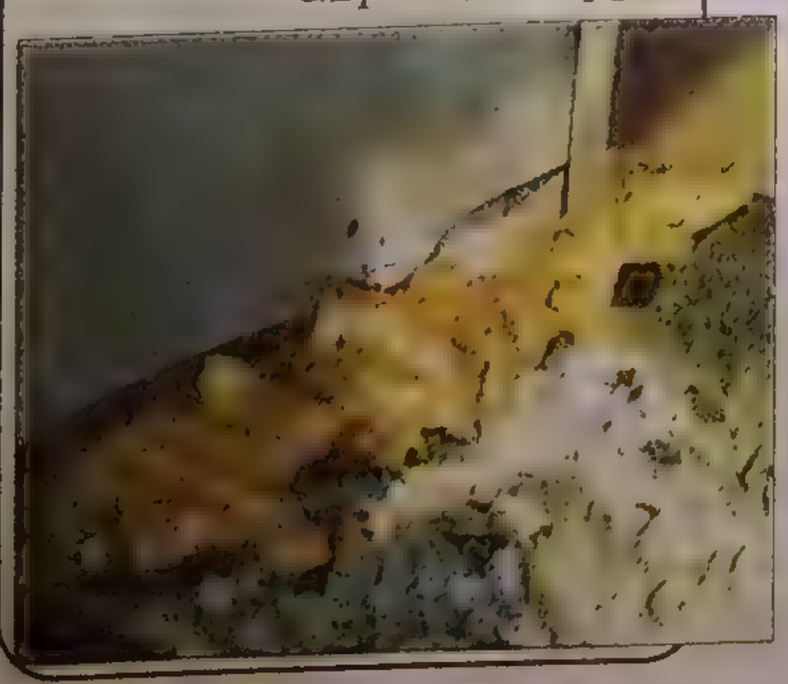
Маринад № 2: 0,5 стакана белого сухого вина
4 ст.ложки растительного масла
3 зубчика чеснока
перец
соль.

Вырезку обработать, удалить лишний жир, порезать на кусочки и разделить на 2 порции. Сделать маринад № 1. В растительное масло влить водку и перемешать. Добавить соль, имбирь, перец. В готовый маринад положить часть мяса и перемешать.

Сделать маринад № 2. Чеснок почистить и мелко порубить. Вино смешать с растительным маслом, добавить чеснок, соль, перец, вторую часть мяса и перемешать. Луковички почистить, перец вымыть, очистить от семян и порезать на кусочки. Мясо вынуть из маринада, а кусочки перца положить в тот же маринад. На шампуры нанизать, чередуя, лук, мясо из имбирного маринада, перец, мясо из чесночного маринада, снова лук. Жарить 10-15 минут. Можно нанизывать на шампуры мясо и так: на один шампур только «имбирное мясо», а на другой «чесночное».

г.Брест, Беларусь.





Рецепт Л.П.Ткач

Мясо молодых индюшат постное, а старых очень жесткое. Чтобы мясо индейки было нежным и сочным, ему дают время созреть, помещая после забоя мясо птицы на 2-3 дня в холодное место, а перед приготовлением натирают толчеными можжевеловыми ягодами, семенами укропа и выдерживают 2 часа.

Индейку варят, тушат, жарят к праздничному столу.

Индейка фаршированная

1 индейка
морковь
сельдерей
петрушка
соль, специи
растительное масло.

Для фарша: печенка, сердце, желудок индейки, 3-4 луковицы, 2 веточки сельдерея, петрушка, 2 яйца, сваренных вкрутую, перец, мускатный орех, гвоздика, 2 ст. ложки измельченных грецких орехов, зелень, соль.

Выпотрошенную, обмытую и обсушенную индейку натереть солью, нафаршировать и зашить. Положить в гусятницу, смазать маслом, влить немного горячей воды или овощного бульона, добавить коренья и жарить в горячей духовке 2-3 часа, периодически поливая выделяющимся соком, пока мясо не станет мягким. Если же сока мало, долить горячей воды.

Приготовить фарш: сварить потроха индейки, пропустить через мясорубку, добавить спассерованные на масле лук, коренья, яйца, пряности, измельченную зелень петрушки, соль. Все хорошо перемешать.

Готовую индейку разрезать на куски (из большой получается 24 куска) и уложить на блюдо так, чтобы выглядела целой, полить соком, в котором она запекалась, вокруг положить зелень, маринованные фрукты - сливы, вишни, маслины. Украсить сваренными вкрутую яйцами, колокольчиками из моркови и огурца.

г.Тольятти.

Тост

Давайте выпьем за Деда Мороза и Снегурочку: сколько себя помню - не болеют, не стареют и деньги на подарки всегда есть!
За то, чтобы мы тоже были такими!

Рецепт Г.М.Бобрик

Жаркое «Смак»

500 г свинины
1-2 яйца
1 ст.ложка маргарина
50 г сушеных боровиков
8-10 штук картофеля
2 луковицы
соль - по вкусу
1 ст.ложка пшеничной муки.

Для соуса: 1 стакан грибного отвара, 1 стакан сметаны, 1 ст.ложка пшеничной муки, 1 ст.ложка масла.

Свинину нарезать кусочками и обжарить. Очищенный картофель натереть на терке, выложить на сито, чтобы стекла жидкость, добавить соль, муку, яйца и перемешать. Из полученной массы сформовать лепешки, на середину которых положить фарш из вареных, измельченных грибов и спассерованного лука. Свернуть в виде шариков и обжарить.

Обжаренную свинину и картофельные шарики (клецки) сложить в горшочки и залить сметанным соусом, приготовленным на грибном отваре. Поставить горшочки в духовку и тушить до готовности. Подавать на стол также в горшочках.

г.Брест, Беларусь.

Рецепт А.Р.Пшизовой

Курочка по-французски

Окорочка посолить, поперчить. В кармашек под шкурку положить пару кусочков сыра «Российского». Приготовить слоеное тесто. Раскатать лентой и обмотать им окорочка, придавая форму круасана. Смазать желтком, посыпать немного семенами кунжута. Выпекать на противне в духовке (25-30 минут).

г.Майкоп.

Рецепт И.В.Барабановой

Окорочка с баклажанами

1 кг окорочков
1 кг баклажанов
1 стакан аджики
майонез.

Окорочка разрезать пополам. Густо смазать домашней аджикой. Поставить в холодильник на ночь. Баклажаны нарезать наискосок ломтиками по 0,5 см, посолить и оставить на 30 минут. Соль смыть, хорошо отжать баклажаны.

Окорочка плотно уложить на противень, сверху «чешуей» выложить баклажаны, обильно смазать майонезом и запечь в духовке.

г.Лермонтов.

Рецепт Н.А.Гранкиной

Отбивные в шпинате

Отбивные - по количеству едоков
шпинат - 500 г
чеснок - 2 дольки
соль, перец
сливочное масло - 1 ст.ложка
сырой окорок (ветчина) - столько же кусочков, сколько и отбивных
ломтики сыра (так же)
горчица
жир для жарки
мускатный орех, мята - по желанию
зелень - по желанию.

Отбивные солим, смазываем горчицей и обжариваем до красивой корочки. Шпинат чистим, моем. Отжимаем, режем и тушим. Затем эту массу приправляем чесноком (рубленым), перцем, солью.

Сковороду с антипригарным покрытием смазываем маслом и аккуратненько выкладываем 2 порции шпината, делаем углубление и кладем маслице. Солим, перчим, добавляем мускатный орех. Сверху кладем отбивные, на них окорок и сыр. Запекаем в духовке до тех пор, пока сыр не начнет плавиться. Подать порционно, с любым гарниром.

Примечание: вместо отбивных можно взять куриное филе, шницели и т.д.

г.Пермь.

Рецепт Н.И.Вареник

Цыплята в горшочках с изюмом

Цыплята - 900 г
корень петрушки - 30 г
сливочное масло - 30 г
изюм - 60 г
мука - 30 г
бульон - 900 г.

Тушки цыплят рубят на небольшие кусочки и варят, добавив корень петрушки, сливочное масло, соль.

Готовых цыплят вынимают и кладут в горшочки. Изюм перебирают, промывают и варят отдельно. Пассерованную муку соединяют с бульоном, процеживают сквозь сито, добавляют изюм. Готовый бульон с изюмом наливают в горшочки с цыплятами, накрывают крышкой, ставят на блюдо, запекают в духовке.

г.Чусовой Пермской обл.

Рецепт М.А.Кожохиной

Говядина «Бандерлоги»

700 г говядины (мякоти)
1 банан
200 г сыра
5 ст.ложек майонеза
соль и черный перец - по вкусу.

Говядину нарезать тонкими ломтиками поперек волокон и хорошо отбить с двух сторон. Выложить в глубокий противень в один слой. Мясо слегка посолить и поперчить. Банан порезать тонкими (не более 2 мм толщиной) дольками и выложить в один слой поверх мяса. Сверху посыпать тертым сыром. Сыр уплотнить влажной рукой и намазать майонезом. Запекать в духовке 45-60 минут.

с.Суродеево Нижегородской обл.

Рецепт Л.П.Ткач

Рулеты «Щедрый вечер»

450 г свинины
50 г чернослива
50-70 г грецких орехов
жир
зелень
специи - по вкусу.

Свинину нарежьте на ломтики и отбейте. Чернослив нарежьте тонкой соломкой. Смешайте с измельченными орехами. Этот фарш выложите на подготовленное мясо, сворачивая рулетом, и обжарьте со всех сторон до готовности и потушите 10-15 минут в майонезе. Подавайте с зеленью и овощными салатами.

г. Тольятти.

Мини-фабрика по выращиванию грибов у вас дома!

www.ksin.ru

Выращивать грибы "вешенка" в несколько раз проще и дешевле, чем известный всем гриб шампиньон.
Сама технология крайне проста. Помещение используется любое: частный дом, подвал, теплица, сарай, гараж, овощная яма, хоз.постройки, вплоть до балкона или лоджии квартиры.
Рабочий субстрат готовится из опила или соломы. Укладывается в полиэтиленовый мешок вперемешку с посевным материалом (мицелий). Условия: темнота (можно накрывать от света).
Через 15-20 дней появляются гроздья грибов.
Реализация через рестораны, кафе, столовые, продовольственные магазины и населению.
Представляете, на дворе зима, снег, а у вас жарятся на сковородке свежие грибочки. Да с лучком и в сметане...
Грибы вешенка обладают отменными вкусовыми качествами и питательными свойствами. Вешенка позволяет выводить радионуклиды из организма человека, повышает потенцию у мужчин, борется с раковыми клетками, нормализует давление.

Основные преимущества этого производства:

1. Необязательное наличие "стартового капитала".
2. Простота работы.
3. Работать может один человек.

Затраты: опил, п/этил. мешок (50х30см), мицелий (грибница) (адреса производителей мицелия прилагаются).

С одной грядки снимается до 3-5 кг. Цена грибов - 100-150 руб.!!

"Уникальная технология выращивания грибов вешенка" - подробное описание полного цикла производства с фотографиями, позволяющее организовать производство мощностью 100 кг - 1000 кг в месяц. Прилагаются кулинарные рецепты.

ЗОЛОТОЕ ДНО ГРИБЫ ВЕШЕНКА

Заказать технологию вы можете по тел.: 8(8332) 40-98-05, 30-01-71, или написав заявку на наш адрес: 610014, г. Киров, а/я 665, отдел 29.
Цена с оплатой при получении на почте - 890 руб.

На правах рекламы

Сертифицировано

Рецепт Н.М. Луцковской

Торт «Праздничный»

Рецепт очень простой, друзьям и родным очень нравится.

Тесто: смешиваем 1 яйцо, 1 стакан сахара, 1 стакан кефира или простокваши. Отдельно смешиваем 1 ч. ложку соды, 1 ч. ложку горчицы и гасим 3 ч. ложками воды. Добавляем эту смесь в тесто и перемешиваем. Затем добавляем муку - столько, чтобы тесто получилось консистенции густой сметаны. Форму смазываем маслом, посыпаем манной крупой, выливаем в нее тесто и выпекаем 30-35 мин.

Готовый корж выкладываем на полотенце для остывания. Разрезаем его пополам и промазываем кремом.

Крем: 1 стакан сметаны взбиваем в миксере или венчиком с 3 столовыми ложками сахара, добавляем любой пищевой краситель или чайную ложку какао, ванилин на кончике ножа. Украсить торт можно быстро, а можно и повозиться.

Быстрый способ: сварить глазурь из 3 ст. ложек сметаны, 5 ст. ложек сахара, 2 ст. ложек какао, 1 ст. ложки сливочного масла. Все тщательно перемешать и на слабом огне довести до кипения, не переставая помешивать. Дать глазури остыть, затем полить торт. Сверху украсить посыпкой и кусочками мармелада.

Долгий способ: приготовить белковый крем из 2 белков и сахарной пудры (взбивать до тех пор, пока пена не станет устойчивой). Украсить верх торта. Приготовить мастику: замочить 1 чайную ложку желатина в 2 ст. ложках холодной воды на 1 час. Разогреть на слабом огне, чтобы не было комочков, не доводя до кипения. В 3 стаканах сахарной пудры сделать углубление и вылить туда желатин. Замесить тугую мастику. Чтобы она не высохла, держать ее под стаканом.

Для листочков красим часть мастики в зеленый цвет, для цветов - в желтый и розовый. Лепим украшения и ждем, когда они высохнут, украшаем торт.

с.Переяславка.
Фото Д.ДАШКОВА.

Рецепт Т.В.Максимовой

Сладкая поленница

Тесто: 150 г сливочного масла или маргарина
1,5 стакана муки
6 яиц.
Крем: 2 стакана сметаны
1 стакан сахара.

Поставить на огонь 1,5 стакана воды и добавить сливочное масло (маргарин). Когда смесь закипит, всыпать муку, помешивая. Тесто остудить, вбить поочередно 6 яиц. На противень, смазанный маслом, выложить продолговатыми колбасками и испечь.

Для крема взбить холодную сметану с сахаром. Испеченные «пальчики» обмакнуть в крем и сложить на блюдо поленницей. Сверху посыпать какао или тертым шоколадом.

г. Балаково.

Рецепт Н.Клешниной

Рулет с медом и корицей

Тесто: 300 г муки
100 г маргарина
3 ст.ложки сметаны
2 яйца
20 г дрожжей
1 ст.ложка сахара.
Начинка: 250 г очищенных орехов
250 г изюма
100 г сахара
2 ст.ложки меда
1/2 ч.ложки корицы.

Маргарин порубите с мукой, добавьте размешанные с сахаром дрожжи, желтки, сметану и замесите пышное тесто. Оставьте на ночь. На следующий день раскатайте блин толщиной 1 см, смажьте его белком, посыпьте орехами, изюмом, сахаром, корицей, придавите скалкой, сверните рулетом и уложите на смазанный жиром лист.

Выпекайте в горячей духовке 25-30 минут. Готовый рулет нарезать, уложить на блюдо и полить распущенным медом.

п.г.т.Пижма,
Нижегородская обл.

Рецепт Ц.А.Вагиной

Торт «Пальчики оближешь»

1 стакан сахара
200 г сметаны
3 яйца
1/3 банки сгущенки
1 ч.ложка соды
1,5 стакана муки
ванилин.

Все хорошо перемешать, испечь несколько коржей. В один из коржей можно добавить какао.

Крем: 200 г сливочного масла и 200 г сгущенного молока.

Каждый корж смазать кремом, верхний корж посыпать измельченными орехами.

Тортик - просто «пальчики оближешь».

д.Локти,
Тюменская обл.

Тост

Давайте выпьем, чтобы в наступающем году вокруг нас была стрельба... но только шампанским, точно в цель и с близкого расстояния!

Рецепты З.В.Юдиной

Банановый рай

Небольшой банан (очищенный) покрывается шоколадом. Это просто! Шоколад растопить и утопить в нем банан, чтобы весь банан стал шоколадным. Когда шоколад затвердеет, украсить банан взбитыми сливками, кружочками киви и клубники. Нехлопотно, просто, вкусно.

Пирожное «Выручалка»

200 г шоколадного масла
1 ст. ложка молока
0,5 стакана сахара.

Перемешать. Одну пачку печенья порезать на кусочки, перемешать с 200 г измельченных орехов, завернуть в целлофан, положить под пресс и оставить на 1 день в морозилке. Эти пирожные готовить легко, в промежутках между другими блюдами, когда очень много возни, их можно приготовить и за 2-3 дня, а вынуть их холодильника за 30 минут перед подачей или за 1 час.

г.Ульяновск.

Рецепт Г.Н.Кюрджиевой

Пирожки на сметане

Тесто: 1 яйцо
1 стакан сметаны
1 стакан воды
1 ст. ложка сахара
0,5 ч. ложки соли
1/4 ч. ложки соды
2 ст. ложки масла растительного или растопленного маргарина
муки столько, сколько возьмет тесто.

Сметану размешать с водой, добавить взбитое яйцо, сахар, соль, соду, масло растительное или растопленный маргарин. Всыпать муку и замесить тесто, чтобы не липло к рукам. Тесто накрыть салфеткой и дать ему отдохнуть 5-10 мин. Разделать пирожки и жарить в растительном масле. Начинка подойдет любая.

Приятного аппетита!

г. Новороссийск, Краснодарский край.

Рецепт С.И.Юсуповой

Торт «Чародейка»

4 яйца
200 г сахарной пудры
0,2 л холодной воды
100 г растертых орехов
лимонная цедра
15 г пищевой соды
200 г муки.
Начинка: 3 яичных желтка
150 г сливочного масла
цедра одного апельсина
150 г сахарной пудры
100 г растертых орехов
2 ст.ложки рома.

Яичные желтки вместе с сахаром и водой взбить венчиком до загустения, добавить орехи, лимонную цедру, взбитые в густую пену яичные белки, муку вместе с пищевой содой. Массу слегка перемешать, выложить в смазанную маслом и посыпанную мукой форму для торта и выпекать на небольшом огне в разогретой духовке.

Готовый и охлажденный торт разрезать на два пласта одинаковой толщины, намазать начинкой и соединить. Сверху торт и его боковые стороны также смазать начинкой, посыпать орехами и украсить фруктами.

Начинка: яичные желтки растереть с маслом, измельченной апельсиновой цедрой и сахаром до получения густой пены, затем добавить орехи, 2 ст.ложки рома и перемешать.

г.Златоуст.
Фото Д.ВОЛОДИКОВА.

Рецепты Т.А.Шамшиной

Лимонный пирог

1 пачка маргарина
1 баночка нежирной сметаны (магазинной)
1/2 ч.л. гашеной соды
2,5 ст. муки.

Маргарин размягчить, добавить сметану, соду, муку. Всю эту массу перемешать и получится жирное тесто. Делите тесто на две части и кладите в холодильник на полчаса.

Берем один средний лимон, заливаем на 10 минут кипятком (чтобы ушла горечь), протираем его на крупной терке, перемешиваем с 1 ст. сахара, 2 ст.л. муки - и начинка готова. Берем одну часть теста, раскатываем на противне, кладем на нее начинку, закрываем второй частью теста и защипываем края. Ставим в духовку на 40 минут при среднем огне. Пирог получается слоено-песочный и очень вкусный.

Новогоднее печенье

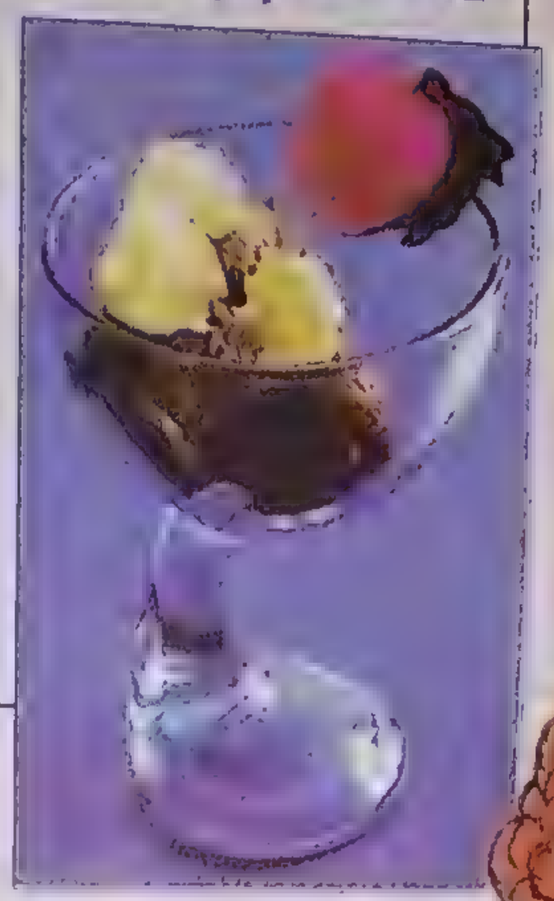
1 ст. изюма
1 ст. измельченных грецких орехов
2 яйца
1/2 ст. сахара
немного муки, чтобы связать все компоненты.

Замесить тесто, раскатать его в пласт толщиной 1 см. Пласт нарезать на квадратики, выложить их на смазанный маслом противень, смазать яйцом и выпекать в духовке.

г. Жердевка Тамбовской обл.
Фото Д.ДАШКОВА, рис. Е.МАРТЫНОВОЙ ©.

Холодные сладости

Вообще-то мороженое - не самая подходящая еда для зимы. Но если ваше чадо не может без него жить, лучше приготовить ледяной десерт дома и проследить, чтобы ребенок ел его медленно и маленькой ложечкой. В праздники мороженое может порадовать не только самых маленьких членов семьи.



Вера ТИХОНОВА.
Фото Д.ДАШКОВА,
рисунок Е.МАРТЫНОВОЙ ©.

Жареное мороженое

На 4 порции: 0,5 кг мороженого

пакетик изюма
пачка хлопьев
300 г растительного масла.

Разделить мороженое на 9 частей. Изюм замочить, а хлопья измельчить. В каждую часть мороженого закатать изюм, слепить шарик и запанировать в хлопьях. Сковороду с маслом поставить на огонь и подождать, пока оно как следует раскалится, затем быстро обжарить мороженое во фритюре. Готовое блюдо можно полить сиропом и посыпать поджаренными грецкими орехами.

Вишневое мороженое с шоколадными чипсами

На 8 порций: 300 мл молока
3 яичных желтка
150 г сахара
1 пакет (400 г) замороженной вишни без косточек
140 мл сливок
200 г сметаны
100 г шоколадных чипсов или кусочков шоколада.

Нагреть молоко в кастрюле, чуть-чуть не доводя до кипения. Отставить и охлаждать несколько минут. Положить желтки и сахар в миску и взбить в пышную пену. Постепенно добавить охлажденное молоко. Сполоснуть кастрюлю и вылить в нее полученную смесь. Готовить на медленном огне 5 минут, помешивая, пока не загустеет. Отставить и дать полностью остыть. Положить вишню в кастрюлю с 2 ст. л. воды. Готовить на среднем огне 5 минут. Взбить вишню в блендере или кухонном комбайне и отставить. Смешать пюре с яичным кремом, добавить сливки и сметану, перелить в контейнер для морозилки. Заморозить на 1-2 часа, затем взбить. Еще раз поставить в морозилку. Когда снова наполовину замерзнет, взбить и добавить шоколад. Вернуть в морозилку и оставить до затвердения, желательно на ночь. Перед употреблением переложить в холодильник на 30 мин.

Торт «Безе в снегу»

400 г сахара
6 яичных желтков
1 кг мороженого
шоколад, грецкие орехи.

400 г сахара взбить с 6 яичными белками, половину выложить на кальку в круглую форму, а остальное - распределить ложкой по листу небольшими «башенками». Поставить в нагретую духовку и выпекать на медленном огне 2 часа. Уложить на безейную основу слой любого мороженого (1 кг), украсить безейными «башенками», засыпать грецкими орехами и залить сверху весь торт растопленным шоколадом (подойдет для этих целей и любая шоколадная паста). Остудить.

Чудо-малина *В ПОСЫЛКЕ!!!*

Это **невероятно**, но это факт! Посадив куст новейшего сорта ремонтантной малины ***ВЕСНОЙ***, вы ***ОСЕНЬЮ ЭТОГО ЖЕ ГОДА*** получите **колоссальный** урожай крупных, красивых ягод. Плодоношение будет ежегодным и обильным в течение многих лет. ***ДРУГОЙ ТАКОЙ СКОРОПЛОДНОЙ ЯГОДЫ В ПРИРОДЕ ПРОСТО НЕ СУЩЕСТВУЕТ!***

Саженцы новейших сортов ремонтантной малины селекции члена-корреспондента РАСХН Ивана Васильевича Казакова БРИЛЛИАНТОВАЯ, ШАПКА МОНОМАХА, ГЕРАКЛ, АВГУСТОВСКОЕ ЧУДО, ЗОЛОТЫЕ КУПОЛА, АБРИКОСОВАЯ, ЭЛЕГАНТНАЯ, ЗАРЯ ВЕЧЕРНЯЯ, НАДЕЖНАЯ, АВГУСТИНА, бесшипного крупноплодного крыжовника СЕНАТОР, АРЛЕКИН, ГРУШЕНЬКА, КОМАНДОР, ЮБИЛЯР, сладкоплодной жимолости НИМФА, ФИАЛКА, АМФОРА, СЛАСТЕНА, БАЖОВСКАЯ, сливово-вишневых гибридов САМОЦВЕТ, МЕЙНОР, ПИРАМИДАЛЬНЫЙ, а также семена редкого сорта очень вкусных малиновых помидоров весом 800 г высылаем наложенным платежом без предварительной оплаты.

Высылаем книгу основателя лечебного садоводства, профессора Л.И.Вигорова "Сад лечебных культур".

В нашем фирменном конверте бесплатно высылаем подробный каталог.

Ваш адрес просим писать очень четко и разборчиво.

Наш адрес: 454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 64, Научно-производственное объединение "Сад и огород".

На правах рекламы

Анекдот

Конец декабря... На столбе болтается объявление: «Вы можете заказать Деда Мороза и Снегурочку по телефону...» Держась за столб, стоит пьяный и горько рыдает: «Киллеры! Изверги! Деда Мороза и того заказали...»

Любимые напитки

Какие напитки нужно обязательно поставить на стол в новогоднюю ночь, знает каждый. И каждый решает этот вопрос в соответствии со своими предпочтениями и материальными возможностями. А вот какими необычными безалкогольными напитками напитками удивить гостей? Давайте поищем ответ на этот вопрос в письмах наших читателей.

Новогоднее вино - очень вкусное оно!
Фото Ю.ЛАЩУКА.

Рецепт Г.Н.Кюрджиевой

Коктейль с бананом

Банан разомните ложкой и прибавьте к нему немного желе из красной смородины или сиропа из варенья. Немного взбейте миксером и добавьте 50 г мороженого и стакан холодного молока. Взбивайте миксером 1-2 минуты.

г.Новороссийск.

Рецепты О.В.Кулевой

Молочный коктейль

Молоко (холодное) - 180 г
мороженое пломбир - 90 г
фруктовый сироп - 30 г.

Все смешать в течение 1 минуты. Вылить в стаканы.

Коктейль «Фантазия»

В высокий стакан налить 70 г светлого прозрачного яблочного сока (виноградного, мандаринового). Добавить 70 г любой минеральной воды, 10 г тертого шоколада. Все тщательно перемешать, положить консервированные ягоды или фрукты. Пить охлажденным из соломинки.

Украшаем стакан для коктейля

На мелкой терке натираем свеклу, отжимаем сок. В этот сок опускаем перевернутый стакан, затем обмакиваем его в сахарный песок. Наверху стакана получается красивый «иней». Он может быть и белым - для этого вместо свекольного сока берем лимонный.

г.Бородино.

Рецепты З.В.Юдиной

«Садко»

2 ст. ложки меда
2 ст. ложки сахара
1 лавровый лист
по 1 щепотке гвоздики, корицы, имбиря или кардамона на 1 л воды.

Мед и сахар растворить в кипящей воде, добавить пряности и кипятить 10 минут, периодически снимая пену. Дать настояться 20-25 минут, процедить.

С вареньем

0,5 стакана варенья
2 ст. ложки меда
на кончике ножа имбирь и гвоздику, корицу
1 л воды.

В кипяченую воду положить варенье и мед, через 5 минут добавить пряности и кипятить еще 5 минут. Готовый напиток процедить.

г.Ульяновск.

Рецепт М.А.Щеколдиной

Коктейль из черники

600 г замороженной черники (можно свежей)
8 ст. ложек черничного сиропа (можно из варенья)
1 ст. ложка лимонного сока
мороженое.

Все ингредиенты сложить в стеклянную посуду, перемешать миксером и разлить по стаканам. Украсить по усмотрению тертым шоколадом или фруктами.

г.Ярославль.

Рецепт Юлии и Антона Иноземцевых

Вишневое молоко «Красная шапочка»

Посуда: 3 миски, венчик для взбивания, 6 стаканов, ложка.
2 яйца
2 ст.ложки сахара
250 г вишневого джема или варенья без ягод
0,5 л молока.

Яйца разбивают: в одну миску - желтки, в другую - белки. К желткам добавляют сахар и растирают деревянной ложкой, пока не побелеет. Джем смешивают с молоком в большой миске. Затем соединяют с растертыми желтками. Белки взбивают до тех пор, пока пена не будет стоять «гребешком», потом осторожно смешивают со всей остальной массой. Напиток разливается в стаканы (должно получиться 6 порций) и подается на стол с печеньем.

Если нет вишневого джема (варенья), с таким же успехом используется любой другой, который есть в доме, только уж и название тогда менять надо (земляничное, малиновое и т.п.).

г.Омск.

Тост

Пусть бокалы звенят,
Пусть искрится вино,
Пусть ночной звездопад
К вам заглянет в окно.
В эту чудную ночь
Без улыбки нельзя.
Боль и горести - прочь!
С Новым годом, друзья!

Чесночные косички

Этим летом мы собрали большой урожай чеснока и заплели его вот в такие косы. Это первые 2 косы, с которыми мы с дочкой Ангелиной решили сфотографироваться. Всего таких косичек было 15 штук. Моей дочери сейчас 5 лет, она хочет, чтоб у нее в будущем были такие же длинные косы, как эти чесночные.

А вот то, что я готовлю из чеснока.

Чесночный уксус

0,5 л столового уксуса,
100 г чеснока.

Чеснок очистить, мелко нарезать и залить уксусом. Через неделю процедить и разлить в бутылки. Использовать для заправки овощных салатов. На нашем столе эта бутылочка стоит всегда, я, то есть мы все поливаем и мясо, и пельмени, и манты.

Чеснок соленый

1 кг чеснока,
300 г соли.

Чеснок очистить, натереть на терке (но я его давлю или мелко режу), перемешать с солью, плотно уложить в банки и укупорить. Хранить в холодном месте. Использовать для заправки салатов, борща.

Салат морковный с чесноком

Нашинковать морковь (как на морковчу) - 0,5 кг. Нарезать мелко чеснок - 3 большие головки, и колбасу кубиками.

Все перемешать с майонезом и сверху посыпать кириешками на вкус. Перед едой перемешать и кириешки. Салат готов.

Е.БАРКОВА,
с.Борцово, Новосибирская обл.

И тыква, и мальчик – настоящие!

Нашему Костику 5 месяцев, и мы посадили его на огромную тыквищу, которая выросла в нашем огороде, чтобы вы поверили: бывают и такие гиганты!

Бабушка Костика варит из тыквы кашу и запекает ее в духовке или в русской печке.

Для каши надо тыкву нарезать кубиками, положить в кастрюлю или глубокую сковороду, засыпать половиной стакана риса или пшена, добавить соль и сахар, залить стаканом воды и поставить на плиту на медленный огонь или (еще лучше) в духовку. Мы едим эту кашу с топленым молоком или с вареньем.

И.А.ШАХОВА,
п.Тобысь, Респ.Коми.

Мой кабачок - кабачок

Посылаю вам фотографию кабачка, выращенного на моем участке. Весит мое чудо аж 25 кг! А сколько прекрасных блюд удалось приготовить из него! Одним из них хочу поделиться с вами.

Кабачок в томатной заливке

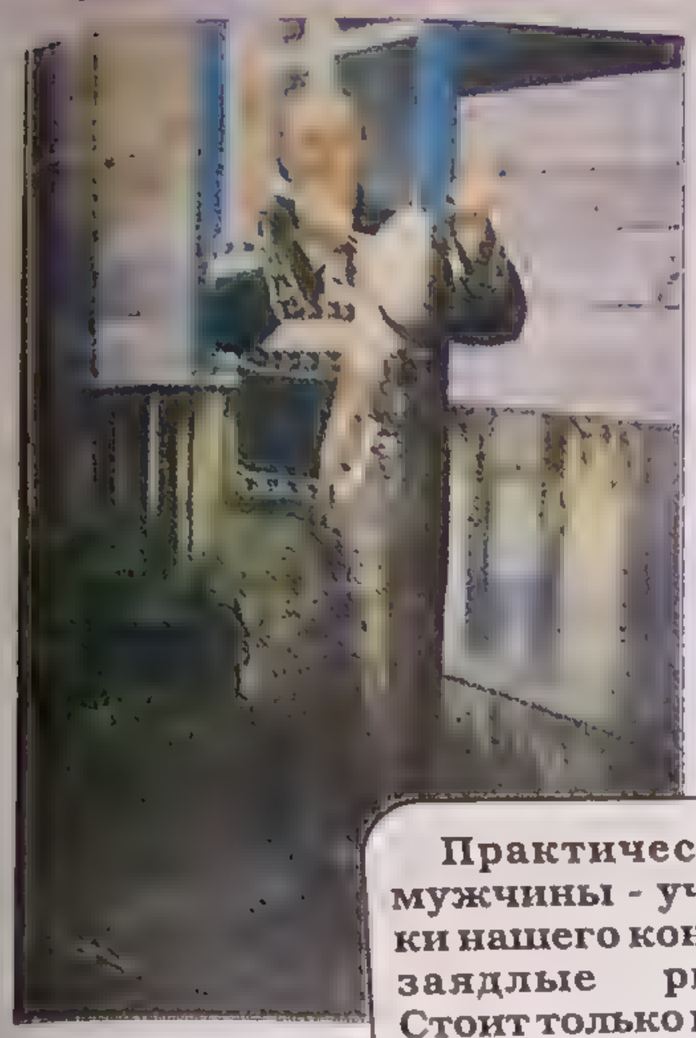
Взять 1 кг кабачков, 1 стакан томатного сока, 1 ст.ложку муки, 1 ст.ложку сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла.

Ломтики нарезанного кабачка обжарить, положить на сковороду, смешать с 2 зубчиками чеснока, пропущенного через давилку. Залить томатным соусом средней густоты, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

Соус: растворить кубик «Галлина Бланка» в 0.5 л воды, пшенную муку поджарить без жира до золотистого цвета, затем остудить. 1/5 часть бульона смешать с поджаренной мукой, смешать венчиком до образования однородной массы. В остальной бульон положить пассерованный томат-пюре, морковь, лук, петрушку, нагреть до кипения, влить бульон с мукой и, непрерывно помешивая, сварить соус при очень слабом кипении. По окончании варки добавить соль, перец, сахар.

Н.Н.ДУДКИНА,
с.Андревское, Бабушкинский р-н Вологодской обл.

Всем сомам сом!



Практически все мужчины - участники нашего конкурса - заядлые рыбаки. Стоит только посмотреть на эти снимки!

Живем мы в городе Дорогобуж, который раскинулся по обеим сторонам реки Днепр. Муж у меня рыбак, редко когда бывает без улова. Мелочь у нас идет на тарань. Остальное жарим, варим, тушим. Такой крупный сом у нас уже не первый. Вес 22 кг, длина 1 м 50 см. Из мясистой головы сома получается

Очень вкусное заливное

Голову рыбы моем, рубим на куски, вынимаем жабры. Закладываем в кастрюлю, доливаем воды. Варим до готовности. Солим по вкусу, добавляем перец горошком, лаврушку. Кто любит, можно добавить морковь кусочками и лук.

Холодное вареное мясо сома

Снимаем с куска мяса шкуру, моем, кладем в кастрюлю, заливаем водой. Солим по вкусу. Когда закипит, добавим перец горошком, лук, морковь, в конце варки лаврушку. Мясо сварилось, вынимаем в миску, как остыло - можно кушать. Кто любит, можно с любым соусом. Очень вкусно.

Сом, тушенный на сковороде

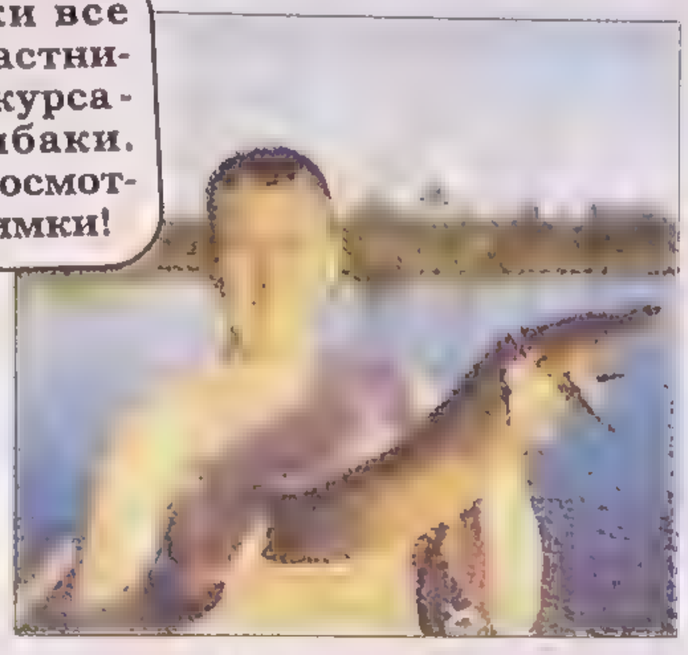
В глубокой сковороде растопить сливочное масло. Кусочки мяса посолить, обвалять в муке, выложить в сковороду. Сверху кусков рыбы выложить порезанный лук, тертую морковь, залить сметаной. Накрыть крышкой, тушить до готовности. Сверху посыпать зеленью. Вкуснотища.

Т.А.АНИЩЕНКОВА,
г.Дорогобуж Смоленской обл.

Чудо-щука рыба «Фиш»

Приготовились? Начнем!
Шкуру снимем мы чулком.
Сварим из костей бульон,
Ароматный вышел он!
Филе промолем мы с лучком,
Туда же перец с чесночком.
Лимон добавим, соль, укроп,
Ну и маслин еще чуток.
Крахмала ложку положить,
Яйцо помельче искрошить,
Сырку на терке поскоблить
И все сырым яйцом залить.
Ну а теперь перемешать,
В «чулок» плотней утрамбовать.
И пусть поварится в бульоне,
Куда добавить лук зеленый,
Лавровый лист, морковь, приправу -
И блюдо сварится на славу.
Туда же голову кладите,
Хвост, плавники и поварите
Ну 20-25 минут -
Глядишь, и гости подойдут.
Достали щуку, охладили,
Пока остынет - стол накрыли.
Потом займитесь красотой:
Слепили щуку с головой,
С хвостом, со всеми плавниками -
Не зря мы стали рыбаками.
Замолкли гости и жуют,
Нам славу «про себя» поют.

Н.А.ГОНЧАРЕНКО,
с.Верховажье, Вологодская обл.



Карп к бабушкиному юбилею

У нашей бабушки, Валентины Кирилловны Зубковой, 10 июля 2005 года был юбилей. Ей исполнилось 70 лет. К своему юбилею она попросила меня «поймать хорошую рыбку». Ну как бабушку не уважить? В небольшом пруду в с.Новобураново на удочку мы с братом Володей поймали карпа весом 5 кг!

Бабушка приготовила карпа в духовке с майонезом - вкуснотища неописуемая! 25 человек гостей - все восхищались таким угощением, а мы - рыболовы - были довольны больше всех. Вот рецепт.

Карпа почистить, помыть, разрезать по хребту и разделать на куски, положить в чашку, посолить, поперчить, добавить приправу для рыбы. Отдельно в миске смешать майонез с густой сметаной и немного чеснока, обвалять куски в этой смеси и положить на противень, смазанный растительным маслом.

В разогретую духовку, запечь. Печется минут 30-40 при температуре 200-220°С.

Приятного вам аппетита!

Алексей КУЗЬМИН,
с.Новобураново, Алтайский край.

Монастырский постный пирог

крепкий свежезаваренный чай - 1 стакан
мука - 7 столовых ложек с горкой
рафинированное растительное масло - 3 ст. ложки
сахар - 100 г
густое варенье - 3 столовые ложки (желательно кисленькое, с ягодками)
сода - 1 чайная ложка без верха, или разрыхлитель
уксус - 1 ст. ложка (для гашения соды)
пряности: корица, ваниль, можно немного имбиря или кардамона
по желанию можно добавить орехи и изюм, сухофрукты.

Замесить тесто из всех продуктов. Муку желательно просеять. Тесто должно быть консистенции густой сметаны. Духовку нагреть до 190°. Выложить тесто в смазанную маслом форму (диаметром около 28 см). Выпекать примерно 15-20 минут. Проверить готовность зубочисткой.

Получается корж, очень напоминающий хорошую домашнюю коврижку.

Зеленый, полезный и вкусный

Экзотикой считался прежде зеленый чай. Теперь он есть в любом магазине. Все знают, что он полезен, но почему и как его выбирать? Чем зеленый чай отличается от черного?

Он не подвергается процессу ферментации (когда из листьев выделяется сок и они темнеют), поэтому сохраняется свой цвет, а сами листья просто скручивают и сушат.

Почему он такой полезный? В нем много витамина С, калия, фтора, меди и кахетинов - веществ, которые способны защитить наш организм от рака. Зеленый чай нормализует уровень холестерина и сахара в крови, укрепляет стенки сосудов, снижает артериальное давление, обладает противомикробным, противовирусным и противовоспалительным действием. Он тонизирует нервную систему и заряжает энергией.

Медики рекомендуют пить его по 1 чашке 3 раза в день. Но имейте в виду, если у вас проблема с желудком, например гастрит или язва, от зеленого чая лучше совсем отказаться. Он вызывает изжогу и может спровоцировать приступ боли.

Какой чай выбрать? Сегодня известно более 300 сортов зеленого чая. Каждый сорт хорош по-своему. У настоящего зеленого чая листочки яркие по цвету, на ощупь мягкие, одной формы, достаточно плотные, их трудно растереть между пальцами, на них можно увидеть четкий рисунок зубчиков.

Как чай заваривать? Делать это можно несколько раз, причем самой полезной считается первая заварка, а самой вкусной - вторая. Чайник надо прогреть, заварку на минуту залить кипятком, который потом слить. И заварить снова, чтобы листья развернулись.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

Сертифицировано. На правах рекламы

Используется МЧС России

www.ksin.ru

Чудо-печь

Усовершенствованная модель! Обладает повышенной мощностью!

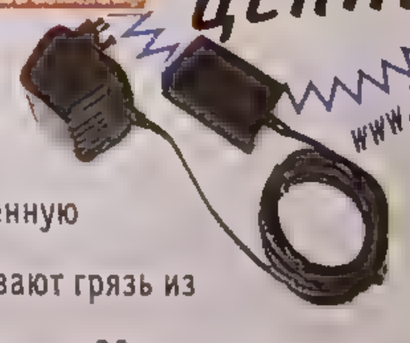
- Проста в эксплуатации, лёгкая, компактная, экономичная - без копоти и вредных для здоровья выбросов. Обогреет квартиры, гаражи, торговые павильоны, ангары, склады, бытовки, хозблоки, птичники, скотные дворы и любые другие, требующие обогрева, помещения. Спасая урожай от холода, незаменима для садовых, дачных домиков и теплиц!
- Производится в России по японской технологии. Совершенно безопасна в эксплуатации.
- Конструкция печи позволяет равномерно распределить тепло в помещении. Обеспечивает комфортную температуру в помещении объемом 50 куб. метров при отрицательной температуре за пределами отапливаемого помещения!
- В работе имеет сходство с газовой плитой: испуская пламя голубого цвета, использует топливо, доступнее, выгоднее и безопаснее газа!
- Расход - около 2 л дизельного топлива в сутки! Заправка через 16 часов!
- Совершенно безопасна в эксплуатации! Масса 6 кг, габариты 37x42x32 см.
- Это по-настоящему "народная чудо-печь", которая поможет пережить перебои с тепло-, газо- и энергоснабжением!
- Обогреет, накормит, выручит в любой ситуации, при отключении тепла и электроэнергии!
- Уникальная переносная чудо-печь за 8 лет кропотливой разработки стала абсолютным лидером на мировом рынке.

Гарантия - 3 года

Сделать заказ Вы можете по телефону 8(8332) 40-98-05, 57-31-24.
Или написав заявку по адресу: 610014, г. Киров, а/я 665, отдел 29
Цена с оплатой при получении - 1790 руб.
При заказе от 2 шт. цена - 1740 руб. за шт.

Стиральная чудо-машинка на ладони

Специальная ЦЕНА!



www.ksin.ru

- Лидер продаж!
- Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
- Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды! Бесшумно!
- Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чистым!
- Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
- Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
- Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком, без механической деформации белья!
- Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ее цвет.
- Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!
- Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню - возьмите машинку с собой!

Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Цена с оплатой при получении на почте - 1490 руб.
При заказе от 2 штук - 1390 руб. за 1 шт.

Теперь и в КРЕДИТ по России

Заказать чудо-машинку вы можете по тел.: 8(8332) 30-01-71, 40-98-05 или написав заявку по адресу: 610000, г. Киров, а/я 30, отдел 29.

Уход, предупреждающий старение вашей кожи

Если вам не нравится ваше отражение в зеркале, а хочется выглядеть моложе и привлекательней, то специально для вас представляем плацентарную маску, питательную, с эффектом лифтинга, акульим жиром и экстрактом оливковых листьев. Через 2 недели после начала применения вы получите уникальный результат, способный удовлетворить самых придирчивых женщин и мужчин, лицо омолаживается за счет естественной стимуляции обменных процессов, обеспечивающих формирование новых клеток кожи. Маска также удовлетворит потребности молодой кожи, придаст ей здоровый цвет, повысит сопротивляемость кожи воздействию окружающей среды, тонизирует, эффективно действует против морщин. Рекомендуется для женщин до и после 30 лет, в зависимости от состояний вашей кожи. Маску можно использовать несколько раз до тех пор, пока ткань остается влажной. Вскрытую маску необходимо хранить в холодильнике. Рекомендуется применять маску ежедневно 2 недели, подробная инструкция указана на упаковке.

Немного о маске: благодаря экстракту плаценты овцы, маска обладает выраженным эффектом лифтинга, стимулирует синтез коллагена и эластина, укрепляющего клетку. Входящие в состав акульего жира соединения обладают мощными лечебно-профилактическими свойствами: способствуют заживлению кожи, восстановлению иммунитета и защите от инфекций, активно питают кожу. Экстракты морских водорослей и оливковых листьев оказывают увлажняющее действие, снимают напряжение и усталость кожи. В результате кожа приобретает жизненную силу, становится нежной, мягкой, гладкой, повышается упругость и эластичность, МАСКА абсолютно безвредна, применяется с целью:

- *безоперационной подтяжки лица;*
- *восстановления, омоложения и осветления кожи;*
- *уменьшения морщин и предупреждения их образования;*
- *снятия напряжения и усталости, придания лицу свежести;*
- *устранения пигментации.*

Немного о плаценте: само слово "плацента" ассоциируется с чем-то волшебным, ну вроде машины времени, способной перенести нас в те времена, когда наша кожа была младенчески нежна и свежа, сами мы находились под надежной защитой, а все необходимое для жизни доставалось легко и без труда. Косметологи считают, что вещества, содержащиеся в плаценте, заставляют клетки кожи вспомнить молодость на биохимическом уровне.

Немного о производителе маски: косметическая фабрика "Лю Ши Цао" (Китай) использует в производстве традиционную китайскую медицину, разработки швейцарских специалистов, а также высокую культуру производства в лучших традициях крупнейших западных производителей. Маска пользуется огромным спросом во многих уголках нашей страны, и не только, а если пользуется спросом, то, значит, люди получают отличный результат.

В заключение мнение наших покупателей:

Светлана К., г. С.-Петербург *"...Я счастлива, что появились маски, способные продлить молодость, а вместе с ней радость и счастье женщины. Результат после 2-недельного применения маски превзошел самые смелые ожидания. Хочу и дальше быть молодой и красивой. Жду от вас еще 20 масок...".*

Марина А., Краснодарский край. *"...Купила у вас 10 масок. Не ожидала полученного эффекта. Выглядеть стала лет на 10 моложе. Но почему-то не заказала у вас плацентарную маску для глаз. Вышлите, пожалуйста, одну упаковку масок для глаз...".*

Олег И., *Новосибирск. "...Теща посоветовала заказать у вас плацентарные маски с акульим жиром. Она, оказывается, давно уже ими пользуется. Результатом довольна, поэтому всем и рекомендует. Вот и решил приобрести 10 масок для моих родителей...".*

Кристина П., Московская область. *"...Большое спасибо за маски с акульим жиром. Они мне очень помогли стать моложе в короткий срок, безболезненно. Подруги не сразу поверили в мой метод омоложения кожи с помощью маски. Но от положительного результата, наверное, только пришли в себя. Наконец-то и в России появилось цивилизованное решение продления молодости нам, "самым слабым и беззащитным". Спасибо за оригинальное решение....".*

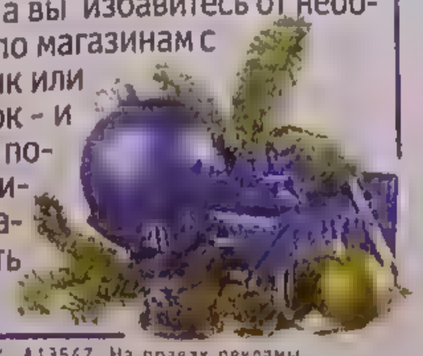
Также в продаже имеется:

Плацентарная маска с акульим жиром и экстрактом оливковых листьев против морщин с эффектом лифтинга для области глаз. Тройное действие: против морщинок, мешков и кругов под глазами. Цена за 10 пакетов (2 в маски в 1 пакете) и сувенирная коробка - 490 руб. + 7 % почтовые расходы. (Смотрите условия покупки.)

Маска эффективно разглаживает мелкие морщинки, стимулирует кровообращение, устраняет отеки и мешки под глазами. Входящие в состав акульего жира соединения способствуют защите от инфекций и активно питают кожу. Экстракты морских водорослей и оливковых листьев оказывают увлажняющее действие, снимают напряжение и усталость кожи. В результате кожа выглядит свежо и соблазнительно, ваши глазки сияют.

Новогоднее предложение

По специальной цене: всего за **679** руб. + 4 % почтовые расходы вы получите подарочный набор из 14 плацентарных масок для лица, области глаз, губ, шеи, области декольте, рук и сувенирную коробку, которая обязательно пригодится в домашнем хозяйстве. (Смотрите условия покупки.) Приобретите набор масок у нас - и вы получите почти все необходимое, что нужно женщине, чтобы выглядеть неотразимо и моложе. Купите в подарок набор масок для любимого человека - и он обязательно останется довольным и счастливым, а вы избавитесь от необходимости долго и мучительно ходить по магазинам с вопросом, что подарить ему на праздник или на день рождения. Купите набор масок - и мы надеемся, что вы не пожалеете о потраченных средствах, а эффект от применения масок ещё долго будет сохранять молодость вашей кожи, радовать вас, поднимать настроение.



Заказать плацентарную маску питательную с эффектом лифтинга, акульим жиром и экстрактом оливковых листьев (лицо+шея) можно по почте: вы пишете разборчиво заявку (индекс, адрес, Ф.И.О. кол-во и название) и отправляете её по адресу: **302961, г. Орел, МСЦ а/я 15 (ГМ), отдел "Товары почтой".** Оплата при получении. Стоимость 10 (десяти) масок - **599** руб. + 6 % почтовые расходы. Кроме того, всем заказавшим 10 масок - сувенирная коробка и наш каталог бесплатно в подарок.

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ: подробности читайте в нашем каталоге. Тел./факс для справок: **8 (4862) 36-90-35, 49-50-77** Эл. почта: **med@ortes.ru** . Сайт: **www.med.ortes.ru**

Для оптовых покупателей: **(4862) 36-90-39.**

Поздравляем всех с наступающим 2006 годом. Желаем здоровья, красоты и долгих лет жизни.

Маски прошли клинические и лабораторные испытания и сертифицированы АНО НИИСНДВ и Госстандартом РФ. Если у вас есть склонность к аллергическим реакциям, прежде чем начать пользоваться маской, обратитесь к врачу. Мы гарантируем качество приобретаемой у нас продукции.

... РОСС RU ПР 14 А13547 На правах рекламы.

Если у вас нету елки...

Если вам не удалось купить елку, это не страшно. Есть масса способов украсить помещение и без помощи лесной красавицы...

Маленькие хвойные веточки, которые в таком изобилии остаются на опустевших елочных базарах, можно разложить на праздничном столе. Их нужно подрезать острым ножом наискось, поставить на сутки в воду, а потом срезы залепить растопленным воском, стеарином и разложить веточки возле приборов, между блюдами. Иголки будут держаться крепко по меньшей мере сутки.

Если еловых веточек много, но все они непрезентабельно выглядят, можно свить из них рождественские венки. Сначала выбираем несколько наиболее длинных веток и скручиваем в виде кольца, закрепив тонкой проволокой или прочными нитками; затем, постепенно добавляя новые веточки, наращиваем венок до нужной толщины (не забывая укреплять, чтобы венок не развалился). Затем венок обвивается мишурой, гирляндой, яркой лентой, елочными бусами; сверху прикрепляются игрушки. Желательно использовать материалы, не боящиеся влаги, так как венок нужно будет периодически спрыскивать водой, чтобы хвоя не опала раньше времени.

Фото ЕВА.РУ
А.ЧУПРАКОВА.

Музыкальный бутерброд

Супермаркеты Великобритании начали продажу первых музыкальных... сэндвичей: такой подарок к Рождеству приготовила покупателям Британская розничная сеть Tesco.

Производители новинки считают, что их продукция поможет разнообразить время ежедневного перерыва на обед. Открыв коробку с сэндвичем, можно послушать известные мелодии - для этого используется та же технология, что при изготовлении музыкальных открыток.

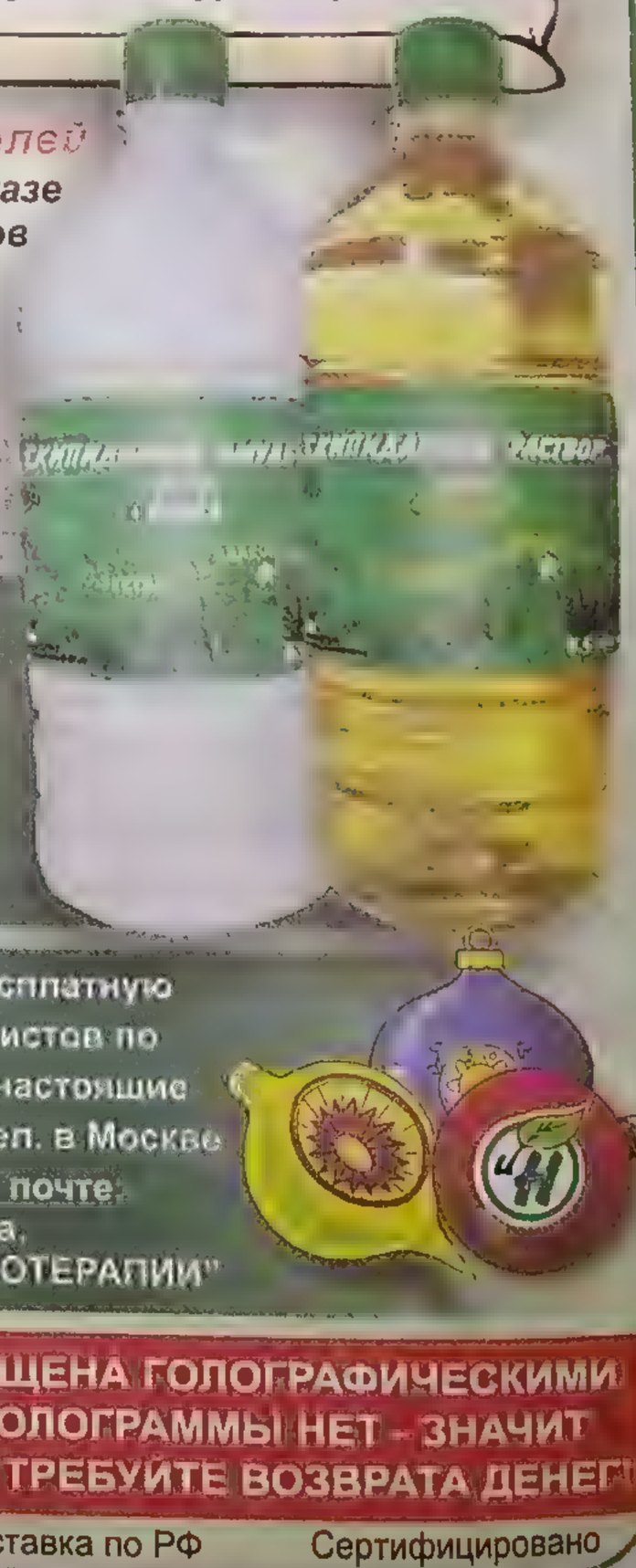
Первыми музыкальными бутербродами стали традиционные рождественские сэндвичи из индейки и клюквенного соуса, а музыкальным сопровождением служат попурри из классических рождественских мелодий.

По материалам Интернета.

Дорогие читатели!

Поздравляем Вас с Новым Годом!
Счастья Вам, успехов во всех начинаниях, а главное - здоровья Вам и Вашим близким!
Ваш "Институт Натуротерапии"

Акция для читателей "Щедрого стола": при заказе двух и более комплектов Ванн Залманова в подарок книга А. С. Залманова "Тайная мудрость человеческого организма", в которой рассказано, как можно вылечить даже неизлечимые болезни!



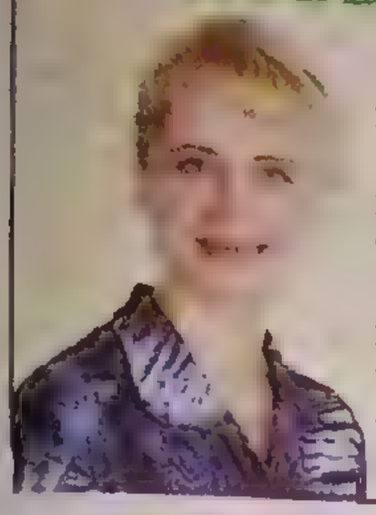
Стоимость стандартного курса лечения (на 3 мес.) - 1500 руб.
Курс для гипертоников (на 3 мес.) - 1700 руб.
Крем "Здоровые ноги" - 250 р. Почтовые расходы около 200 руб.

Вы можете получить бесплатную консультацию специалистов по применению и заказать настоящие ВАННЫ ЗАЛМАНОВА по тел. в Москве (495)739-06-36 или по почте: 111250, г.Москва, а/я 70 "ИНСТИТУТ НАТУРОТЕРАПИИ"

ВСЯ ПРОДУКЦИЯ ЗАЩИЩЕНА ГОЛОГРАФИЧЕСКИМИ НАКЛЕЙКАМИ! ЕСЛИ ГОЛОГРАММЫ НЕТ - ЗНАЧИТ ВЫ КУПИЛИ ПОДДЕЛКУ! ТРЕБУЙТЕ ВОЗВРАТА ДЕНЕГ!

На правах рекламы Доставка по РФ Сертифицировано

Новый год к нам мчится!!!



И вот снова Новый год!!! По-прежнему яркий, праздничный, с незабываемым ароматом апельсинов и елочной хвои!!! Самый любимый праздник детства. Думаю, для многих Новый год это не только очередное застолье, но еще и повод собрать самых хороших друзей. А для того чтобы веселье удалось на славу, нужно позвать на вечеринку Деда Мороза и Снегурочку и поиграть в веселые игры, которые я вам сегодня и предлагаю.

Тамада Алла.

Модное ателье

У каждого из двоих игроков - свой сундук или чемодан, в котором сложены различные предметы одежды. Игрокам завязывают глаза. По команде Деда Мороза или Снегурочки они начинают надевать вещи из сундука. Задача игроков - нарядиться как можно быстрее. Можно в сундуки положить наборы одежды для Деда Мороза или Снегурочки, а затем выбрать самого красивого персонажа.

А что в мешке?

Все участники соревнования выстраиваются в команды по 3 человека. Каждая «тройка» игроков получает хорошо накачанный волейбольный мяч. По сигналу ведущего один из игроков тройки, поддерживаемый под локти двумя другими игроками, переступая на мяче, катит его до финиша. На финише стоит по мешку с подарками от Деда Мороза для каждой команды. Группа, первая дошедшая до финиша, побеждает и забирает свой мешок с подарками. Проигравшим можно вручить поощрительные призы.

Что в имени тебе моем?

Эта игра - командная. Перед каждой командой на расстоянии 5-7 метров на полу положите толстый лист бумаги, разделенный на клетки, в которых написаны окончания имен (тя; ня; ля и т.д.). Другой лист бумаги с первой половиной имен заранее разрезается на части в виде открыток, которые складываются в заплечные сумки. Первые номера команд надевают сумки на плечо, по сигналу ведущего спешат к бумажному листу на полу, вынимают из сумки одну открытку с первой половиной имени и приставляют ее к нужному окончанию. Вернувшись, передают сумку следующему игроку своей команды. Команда, чья почта быстрее найдет своего адресата, побеждает в игре. Имена можно заменить названиями сказочных новогодних героев.

Путешествие к Деду Морозу

Для этой игры потребуются кегли и повязки на глаза по количеству участников. Кегли расставляются «змейкой» перед каждой командой. Игроки из каждой команды, взявшись за руки, с завязанными глазами пытаются пройти дистанцию, не задев кегли. Команда, у которой окажется меньше сбитых кеглей, и победит в «путешествии к Деду Морозу».

Анекдот

Объявление в газете: «Дамы и господа! Сделайте Новый год для своих детей незабываемым, пригласите к себе Деда Мороза!» «P. S. Господа, не обделяйте и себя в этот вечер в удовольствии - пригласите к себе Снегурочку».

Какие в лесу елочки?

Эта игра - детская, но, тем не менее, взрослым также может понравиться. Попробуйте! Игроки встают в круг, количество участников не ограничено. Дед Мороз произносит такие слова: «Украсили мы елочку разными игрушками, а в лесу елочки разные растут: и широкие, и низкие, и высокие, и тонкие». Тогда, когда Дед Мороз произносит слово «высокие» - все поднимают руки вверх, «низкие» - приседают и опускают руки, «широкие» - делают круг шире, «тонкие» - делают круг уже. Для того чтобы все запомнить, следует прорепетировать несколько раз. Затем начинаем игру, увеличивая темп. Кто ошибся - выбывает. Победитель - самый внимательный!!!

Корзинка с подарками

Для игры вам потребуются корзинки по количеству участников, кубики, шарики, мячики - нечетное количество. На площадку кладут кубики, шарики и мячики. Каждому игроку дают в руки корзинку и завязывают глаза. Задача - вслепую собрать как можно больше, например, кубиков или шариков за определенное время и сложить их в корзину. Каждому участнику необходимо собирать либо кубики, либо шарики, либо мячики. Кто быстрее? Корзинку победителя можно преподнести как шуточный подарок Деду Морозу или Снегурочке.

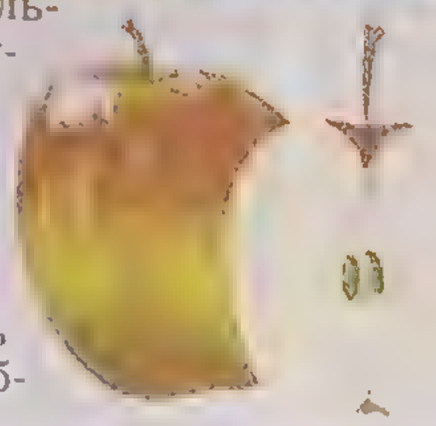
Телеграмма для Деда Мороза

Игроков просят назвать 14 любых прилагательных. По мере того, как слова называют - ведущий их записывает. Когда все прилагательные записаны, ведущий достает текст телеграммы и вставляет в него (вместо многоточий) недостающие прилагательные следуя списку. Вот текст телеграммы: «... Дедушка Мороз! Все ... гости с нетерпением ожидают твоего ... прихода. Новый год это самый ... праздник в году. Мы будем петь для тебя ... песни, танцевать ... танцы! Наконец-то наступит ... Новый Год! Как не хочется говорить о ... учебе и ... работе. Мы обещаем, что будем получать только ... оценки и что наш ... начальник будет нами доволен. Так что, открывай поскорее свой ... мешок и вручай нам ... подарки. С уважением к тебе ... твои гости!» Текст телеграммы можно изменить.

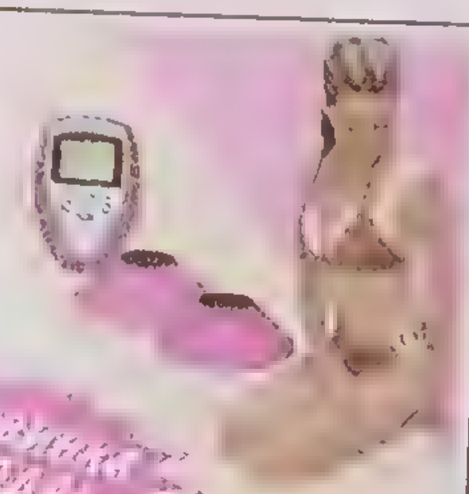
Тост

Сорван листочек
последний,
Снят со стены календарь,
Хочет давно поздравлений
Ждущий за дверью январь.
В ярких огнях карнавальных
Час наступает его!
Звоном бокалов хрустальных
Входит в наш дом торжество.
Пусть посетят вас удачи,
Пусть вдохновенье придет,
Пусть ваша жизнь станет
ярче
В новый начавшийся
год!

Как отличить натуральный уксус от синтетического?



Крепость натурального яблочного уксуса 4-5%, синтетического - как правило, 9%. На этикетке с натуральным яблочным уксусом должна быть надпись: «состав: яблочный уксус». На синтетическом, как правило, читаем: «состав: уксусная кислота 9%, ароматизатор, краситель». Натуральный яблочный уксус значительно дороже синтетического - в два и более раз.



Большая [illegible] - это реально!!!

Красивая грудь - это мечта любой женщины, предмет любви и восхищения мужчин. С помощью новейшего уникального миостимулятора груди Вы сможете быстро обрести идеальную грудь без болезненной сложной и дорогой хирургической операции!!!

Миостимулятор для груди:
- быстро увеличивает объем и придает груди красивую форму;
- приподнимает "обвисшую", потерявшую форму грудь;
- восстанавливает грудь после беременности и сохраняет первоначальную "девичью" упругую форму;
- продолжает рост груди, заложенный организмом;
- стимулирует лактацию во время кормления грудью;
- избавляет от растяжек;
- доставляет незабываемое сексуальное наслаждение в новой форме.

Миостимулятор с помощью воздействия биологического электричества улучшает обмен веществ во внутренних участках груди, увеличивает кровообращение и улучшает структуру клеток молочной железы.

Результат - быстрое увеличение объема, возвращение [illegible] груди!!!

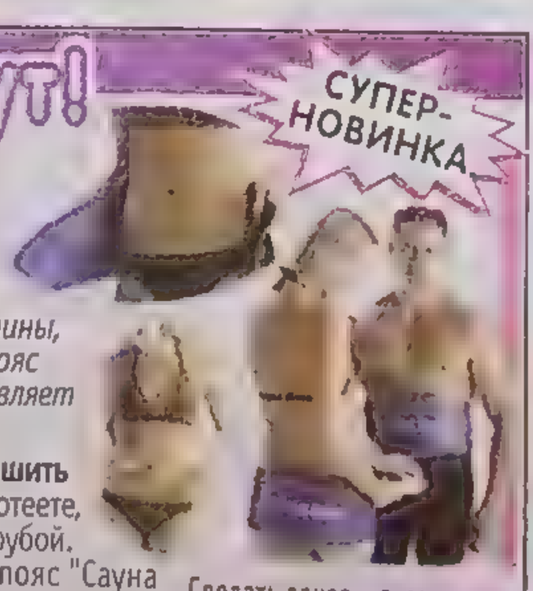
Все, что Вам нужно сделать - применять прибор два раза в день по 5-15 минут, и Вы увидите результат уже через 15-30 дней!!! Миостимулятор для груди - единственное средство, препятствующее нарушению гормональной регуляции без внешних воздействий с помощью собственных, имеющихся у женщины гормонов. При помощи миостимулятора Вы получите большую, упругую и красивую грудь надолго, независимо от Вашего возраста.

На правах рекламы. Сертифицировано.

Сделать заказ Вы можете по тел.: 8 (8332) 40-98-05, 30-01-71.

Или написав по адресу: 610000, г. Киров, а/я 11, отдел 29

Цена с оплатой при получении на почте - 1499 руб.



Похудей за 50 минут!

СУПЕР-НОВИНКА

Вы хотите моментально сбросить лишний вес и избавиться от лишних сантиметров? Предлагаем вам уникальное средство, которое поможет вам стать стройными быстро и эффективно! Удивительный пояс "Сауна Белт" - идеальное решение для области живота, талии, бедер, ягодиц и спины, представляющее собой удобную портативную сауну. Пояс "Сауна Белт" заставляет вас потеть, одновременно избавляет вас от жира и токсинов там, где это необходимо!

Всего за 50 минут "Сауна Белт" позволит вам уменьшить свою талию на 2 сантиметра!!! Кроме того, когда вы потеете, ваша кожа становится гладкой и эластичной, а не сухой и грубой. Согласно авторитетным медицинским исследованиям, пояс "Сауна Белт" признан самым "здоровым" и эффективным способом сбросить лишний вес! Он способствует не только моментальному избавлению от лишних килограммов, но и выведению шлаков и токсинов. Ваше самочувствие заметно улучшится: вернется здоровый сон, бодрость и хорошее настроение! Пояс "Сауна Белт" абсолютно безвреден и может использоваться людьми любого возраста и пола. Он сделан из высококачественных материалов и представляет собой машину для убийства этого ненавистного жира и целлюлита!!!

Вам необходимо просто надеть пояс (он подходит на любой размер) и повернуть терморегулятор до теплового уровня сауны. Теперь вы будете худеть, сидя перед телевизором или болтая по телефону!!! Вы не заметите, как расстанетесь с вашими килограммами! Зато сразу заметите результат: стройную фигуру и прекрасное настроение!!! И всем вы будете обязаны только одному - поясу "Сауна Белт"!

Сертифицировано. На правах рекламы.

Сделать заказ Вы можете по тел.: 8 (8332) 40-98-05, 30-01-71.

Или написав по адресу: 610000, г.Киров, а/я 11, отдел 29.

Цена с оплатой при получении на почте за 1 шт.- 1695 руб.

При заказе от 2 шт.- 1495 руб. за шт.

Сыр всему голова

Как гласит легенда, однажды арабский купец по имени Канан вместо вина залил в овечий желудок, использовавшийся в те древние времена в качестве сосуда, молоко. Вечером он обнаружил, что утолить жажду молоком у него не получится. В сосуде была сыворотка, а на дне хлопья свернувшегося молока. Дальше происходило как в рекламе - «попробовав раз, ем и сейчас».

С диетической точки зрения сыр является уникальным продуктом. По калорийности он спокойно даст фору мясу. По содержанию незаменимых аминокислот - тех, из которых в организме человека синтезируется белок, а также по содержанию белка это весьма ценный продукт, как для детей, так и для взрослых. В сыре в больших количествах содержатся витамины А и В, имеющие значение для деятельности нервной системы, а также кожи и крови. Именно этим во многом объясняется более низкая заболеваемость сердечно-сосудистыми болезнями во Франции, где каждый житель в среднем в год съедает порядка 23 кг сыра. Мы, конечно, отстаем от французов, но в России последние несколько лет потребление этого продукта увеличивается. Причем как обыкновенных сыров, так и плавленых.

Плавленый сыр является «доработанной» версией обыкновенного. Получают его с помощью разогрева до температуры 70-80 градусов, а также добавления специальных солей-плавителей. По цене настоящий плавленый сыр мало отличается от обыкновенного, чего не скажешь о легких сырах. Вопреки распространенному мнению, «облегчены» эти сыры не за счет удаления молочных жиров, а за счет добавления растительных масел. Последний факт дает основание экспертам говорить о некоторой «суррогатности» продукта. Посему специалисты настойчиво рекомендуют всем производителям сообщать об этом факте на упаковке. В отличие от суррогатов масла, то есть от маргаринов, легкий плавленый сыр неотличим от настоящего плавленого сыра по своим органолептическим свойствам.

Дмитрий КРАСНОЖОН.
Пробуем.ру.

покупки!

Стоит ли бояться фарша сурими

Одними из самых популярных блюд являются всевозможные салаты, омлеты и холодные закуски, приготовленные из крабовых палочек. Блюда из них подкупают прежде всего простотой приготовления.

Создателями крабовых палочек стали японцы, славящиеся пристрастием к рыбе и морепродуктам. Основой новинки стал высококачественный рыбный фарш сурими, по вкусу имитирующий крабовое мясо. Крабовые палочки оказались идеальным продуктом для сбалансированного питания - минимум жиров, много белка и витаминов. В нашей стране эту продукцию выпускают пять заводов, четыре из которых расположены в Москве и Санкт-Петербурге, один - в Находке.

К сожалению, многие производители стремятся всячески удешевить свою продукцию, злоупотребляя различными добавками или применяя некачественное сырье. Особенно этим грешат некоторые китайские фирмы. В таких крабовых палочках очень мало настоящего фарша сурими, вместо него используется соевый белок, который зачастую производится из генетически модифицированной сои. Кроме того, в импортных крабовых палочках много крахмала и других ингредиентов, которые вместе с себестоимостью сильно снижают и полезность готового продукта.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

Анекдот

Еврейский Дед Мороз:

- Здрааааавствуйте, детишки... Покупайте подарочки!

* * *

Три стадии взросления мужчины:

1) Он верит в Деда Мороза.

2) Он не верит в Деда Мороза.

3) Он - Дед Мороз.

Как делают деньги?

Производственное предприятие "Киров-Стройиндустрия" предлагает 100 наименований оборудования для малого бизнеса, для производства:

- Облицовочной и потолочной плитки. От 2 тыс. руб.;
- Стеновых, строительных и фундаментных блоков (себестоимость 5 руб., при цене реализации до 50 руб.), черепицы, заборов, кирпича, брусчатки для строительства, утепления и благоустройства коттеджей, садовых и дачных домов, гаражей и т. д. из местного сырья!

Разместить производство можно даже в обычном гараже, а от +5°С - под открытым небом.

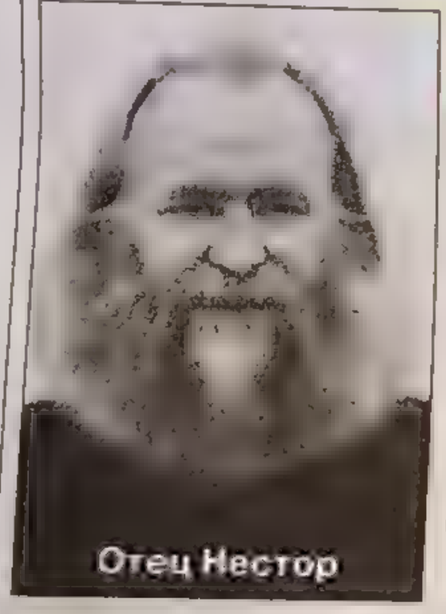
Стоимость от 4 до 30 тыс. руб.

Организовать эти производства по силам каждому. Оборудование доставляется по почте (цены с доставкой).

Для получения БЕСПЛАТНЫХ цветных каталогов нашего оборудования пишите по адресу: 610(г. Киров, а/я 1 Кировстройиндустрия, отдел 29

Тел. в г. Кирове: 8(8332) 56-30-29, 57-31-24, 63-05-92

ИЗ ПЬЯНСТВА - К ЖИЗНИ !



Отец Нестор

30 лет своей жизни я посвятил борьбе с пьянством. Сам в свое время прошел эту бездну. Помогла мне мать моя, знахарь Василий и священноинок Елизарий. Многих за эти годы мне удалось спасти от "зеленого беса", причем часто без их ведома, через родных.

Вот одно из писем:

"К Вам обращается Александра Петровна, жительница Ульяновской области. Прошло уже ровно полгода, как я даю мужу "елейную соль" и следую Вашим рекомендациям. Теперь я могу сделать выводы. Я начала мужа поить "елейной солью" с Нового года. У него с этого дня был запой. Пил он 20 дней беспробудно. Потом бросил и не пил 7 недель. В дни запоя и трезвости я давала ему "елейную соль". Последний запой у него был с 9 мая, пил 16 дней. А по настоящее время не пьет. Были случаи, за это время выпивал 1-2 рюмки, но больше не тянуло его. А раньше было так: если выпил одну рюмку - обязательно напьется до беспамятства, и пошло, и пошло... С каждого запоя пропивал более половины пенсии.

У мужа стала поменьше агрессивность, появилась ответственность. Конечно, может, еще и будут запои, я пока не знаю, но уже вижу, что тяга его к спиртному уменьшилась, стал более спокойным, хотя иногда бывают вспышки нервозности, но редко.

Я все это понимаю. Ведь пил годами, это около 40 лет, а на пенсию ушел в августе 2001 года не просыхая. Как я его ни держала, все равно зимой в носках убегал или в разных сапогах. Что будет дальше, я вам напишу ближе к концу года. Да хранит Вас Господь".

Дмитрий К. из Магадана, которому мне удалось помочь, пишет: "...Есть, конечно, такие люди, которые ни за что не расстанутся с водкой, но большинство пьяниц втайне мечтают "завязать", только им некому помочь".

Вот еще одно письмо:

"Ваше Высокопреподобие!

Пишет Вам Никита М. Благодаря Вам вот уже два года не пью. И хотя иногда в период раздражения или от усталости возникает желание выпить, я всегда вспоминаю ужасы похмелья и останавливаюсь. Был тут у меня случай недавно: выпил рюмку на поминках по очередной жертве "зеленого змия", думал - сорвусь! Но выпил на сытый желудок и жирным закусил сразу. Помучился сутки сильной изжогой, но не сорвался. Но лучше судьбу не испытывать.

Еще раз спасибо Вам, отче!"

Пьют везде. Даже в Африке пьют. Борьба с пьянством - тяжелое дело. Но лучше бороться, чем жалеть потом, что не боролся.

Пишите мне по адресу: 190000, Санкт-Петербург, Главпочтамт, а/я 319, Братство "Трезвение".

Иеромонах Нестор, настоятель Суходольского скита Святой Троицы Русской Старообрядческой Церкви (староверы-трезвенники).

На правах рекламы. РУ№29/2303109 7/1823-01

Конкурс «Домашний праздник»

Дорогие друзья! Приближаются всеми любимые зимние праздники - Новый год и Рождество. Замечательный повод сходить в гости и пригласить гостей. Ну а где гости - там и угощения! Кто чем будет гостей потчевать? Какие закуски вы поставите на стол, что будет основным горячим блюдом, чем полакомятся сладкоежки? Напишите об этом нам - и вы автоматически становитесь участником нашего конкурса «Домашний праздник». Итоги конкурса будут подводиться в каждом номере.

Победителем сегодняшнего номера стала **Т.В.МАКСИМОВА** из г.Балаково Саратовской области. Поздравляем! Она получит в подарок книгу Бриджит Джонс «Угощения к торжеству». Приз следующего номера для победителя конкурса «Домашний праздник» - книга «Холодные и горячие закуски и салаты для праздничного стола».

Это современные аппетитные рецепты для любого банкета, фуршета, знатного приема или домашней вечеринки. Особенность этой книги в том, что здесь собраны рецепты праздничных закусок из множества национальных кухонь - бразильской, японской, американской, китайской, французской и испанской. Так как вид блюда не менее важен, чем его вкус, авторы уделяют большое внимание нарядному украшению стола и каждого блюда отдельно.

Приз предоставлен издательством «ЭКСМО».

Анекдот

Новогодний утренник в школе. Военрук нарядился Дедом Морозом.

- Здравствуйте, дети!

Дети (вразнобой):

- Здравствуй, Дедушка Мороз!

- Так, нечетко, еще раз!

Хороший аппетит

Хотя само название фаст-фуд предполагает, что есть надо быстро, однако в США один японец продемонстрировал просто невероятную скорость. За 8 минут он съел 67 бутербродов. А когда прозвучала команда «стоп», никак не мог остановиться.

За хороший аппетит чемпиону выдали приз в 22 тысячи долларов. На эти деньги он может питаться гамбургерами еще несколько лет.

Ловец жемчуга

Что только не находят покупатели в консервах или продуктах с длительным сроком хранения. Порой эти находки бывают бесполезными, а иногда опасными. Но жителю Магнитогорска повезло. В консервной банке с подкопченными мидиями он обнаружил 23 жемчужины.

Теперь «ловец жемчуга» подумывает сделать из них какое-нибудь украшение для жены.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

Следующий номер газеты «Щедрый стол» выйдет 20 января.

«ЩЕДРЫЙ СТОЛ»
№ 18 (52), декабрь 2005 г.
Гл.редактор - И.И.ЦАРЕВА
Макет - А.А.ПЕТРОВ
Обложка - С.Е.ДВОЙНИКОВ

Адрес редакции:
603126, Н.Новгород, ул.Родионова, д.192, корп.1
Тел. (8312) 32-98-16
Учредитель: ООО «Слог»
Генеральный директор Т.С.ДЕНИСОВА
Тел. (8312) 32-98-14
E-mail: slog@gmi.ru

Рекламное агентство
Дирекция (8312) 34-88-20
Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16
Региональная группа/факс: (8312) 34-88-22
E-mail reclama@gmi.ru1

Адрес агентства:
603126, Н.Новгород, ул.Родионова, д.192, корп.1
Служба продаж
Тел.: (8312) 75-98-68, 75-97-53, 75-98-67, 75-97-54
E-mail: sales@gmi.ru
Подписные индексы 10083, 16553

За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

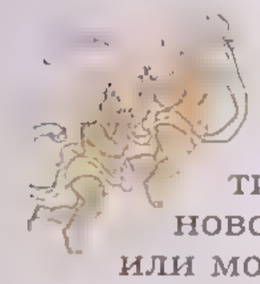
Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 27.03.2003 г.
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14947

Подписано к печати 14.12.2005 г.
Отпечатано ООО «Печатный мир»
Адрес: Н.Новгород, ул.Ларина, 7
Тираж 92714 Заказ 1303
Цена договорная
Распространение в Республике Беларусь - ООО «Арго-НН». **Адрес:** 220030, г.Минск, ул.К.Маркса; д.15, оф.313.
Тел. 206-68-46
Подписной индекс РУП «Белпочта»: 10083

Гороскоп для гурманов

ОВЕН. Звезды рекомендуют вам встретить этот новогодний праздник дома. Ваш праздничный стол постарайтесь украсить чем-нибудь изысканно-необычным. Также желательно не объедаться и не есть рыбу. Первое утро 2006 года рекомендуется встретить простыми и питательными блюдами, например, омлетом с творогом. И готовится быстро, и энергией зарядит на целый день, и даже (если не пересолите, конечно) вкусно.

ТЕЛЕЦ. На пути в гости звезды пророчат вам преодоление препятствия в виде транспортных пробок - отправляйтесь в путь заблаговременно. Если же вы сами ждете гостей, непременно украсьте свой стол парадным блюдом из птицы. Всего один пример: цыпленок, жаренный по-итальянски, то есть обжаренный во фритюре, затем кипяченный в белом вине, а после - поданный под специальным соусом с томатом, луком, жареной ветчиной и шампиньонами.



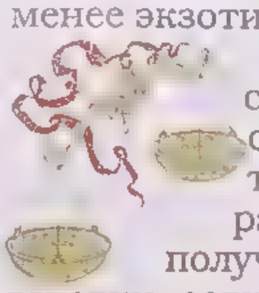
БЛИЗНЕЦЫ. Наступающий год сложится для вас удачно, если встретить его классическим новогодним гусем, уткой или молочным поросенком, непременно с яблоками. Очень хорошо устроить сегодня праздник для детей, побаловав их чаем с творожным или песочным тортом. И не забывайте, пожалуйста, что, как бы вам ни хотелось есть, праздничный вечер не начинается в два часа дня. Будьте терпеливы.

РАК. Вы никогда не готовили сами? Попробуйте сделать это сегодня. Ведь новогодняя ночь - время всевозможных чудес, в том числе и кулинарных. Взявшись за готовку, вы сможете сотворить настоящее чудо на блюде, но только в одиночку. Посему старайтесь обойтись без помощников, даже самых близких. Готовить лучше всего мясо или рыбу. Овощи сегодня не слишком приветствуются.

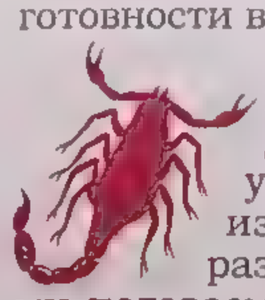
ЛЕВ. Львам за праздничным столом полезно будет отведать чего-нибудь остренького и, желательно, состоящего из большого числа разнообразных компонентов. Скажем - рагу из мяса, фасоли, помидоров и болгарского перца, с луком, чесноком и прочими предполагающимися в подобных случаях приправами. А восстановлению сил поутру поможет тарелка густого овощного супа с фасолью и цуккини.

ДЕВА. В эту сказочную ночь вам позволительно всячески демонстрировать свою яркую индивидуальность вплоть до эпатажа. В связи с этим кушать вам, видимо, придется блюда не совсем обыденные, выделяющиеся своей экзотичностью. Украсьте ваш стол уткой по-пекински, японскими суши или английским ростбифом. Настоящая британская кухня не менее экзотична, чем японская!

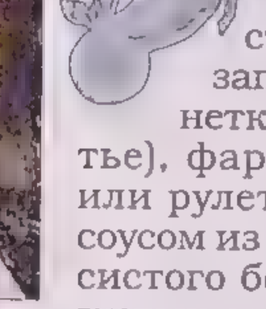
КАК ВСТРЕТИШЬ - ТАК И ПРОВЕДЕШЬ



ВЕСЫ. Будьте максимально осторожны со всем, что хотя бы теоретически может разбиться. Вы вряд ли получите удовольствие от готовки, если ее придется прерывать, чтобы собрать осколки. А «звездное» блюдо для вашего знака сегодня - рыба. Предложите вашим гостям настоящую «золотую рыбку»: ломтики лосося или осетра, замаринованные в белом вине с добавлением соли, перца, базилика, оливкового масла и доведенные до готовности в духовке.



СКОРПИОН. Новогодний вечер хорош для того, чтобы употреблять изделия из теста: макароны с разнообразными соусами, подаваемые как гарнир к мясным блюдам; итальянскую пиццу и лазанью, узбекские манты, русские пельмени, пироги и расстегаи. А Скорпионы-кулинары превзойдут самих себя в искусстве выпечки. Из напитков помимо традиционного шампанского украсьте стол домашней настойкой или наливкой.



СТРЕЛЕЦ. Как известно, Новый год бывает только раз в году. А потому при таком раскладе глупо было бы подавать к столу что-то простое и привычное - гулять так гулять. И пусть на вашем столе будет больше салатов: «зимний» салат с колбасой и зеленым горошком, итальянский салат с твердым сыром, ветчиной и отварными макаронами, салат из курицы и грибов с кукурузой, сладким перцем и оливками... все, что подскажет вам фантазия.

КОЗЕРОГ. У Козерогов лучшим украшением новогоднего стола станет рыба - будь то запеченный карп (с монеткой внутри - на счастье), фаршированная щука или рулетики из судака под соусом из репчатого лука, мясистого болгарского перца и густых сливок. А если с утра ваш организм пожелает вкусить хорошую порцию окрошки или холодного борща, доставьте ему это невинное удовольствие.

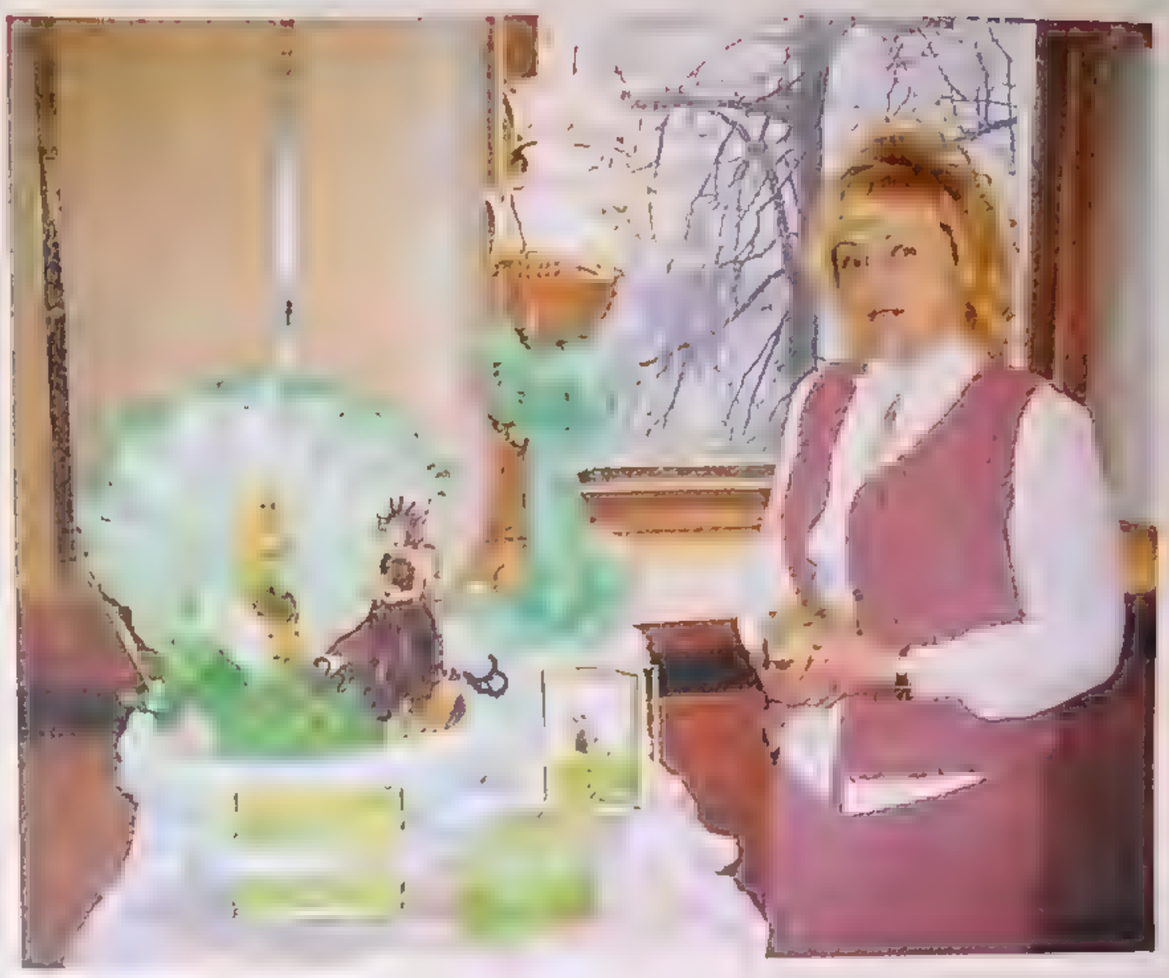
ВОДОЛЕЙ. Канун новогоднего застолья может принести какую-то связанную с едой неприятность. Будьте внимательны, чтобы не посадить пятно на самую заметную часть костюма, не порезаться слишком острым ножом либо просто не опоздать в гости, к ожидающей вас вкусной трапезе под приятную беседу. «Гвоздем» собственно трапезы для вас станут холодные закуски, разнообразные пирожки, расстегайчики и бутерброды с ветчиной, сыром или маслом и икрой.

РЫБЫ. Сегодня вам придется потратить рекордное количество энергии, чтобы достойно подготовиться к праздничному банкету. Особое внимание уделите напиткам. Белому вину предпочтите красное, сухому - полусладкое. Неплохо подать к столу минеральную воду без пузырьков и фруктовые соки. А также побольше фруктов, конфет, пирожных и сдобной выпечки!

Репортаж с конкурса

СЛАДКАЯ, СЛАДКАЯ СКАЗКА...

В нынешнем году отмечается 200 лет со дня рождения великого писателя-сказочника Ганса-Христиана Андерсена. Кондитеры предприятий Нижегородской области решили с размахом отметить этот юбилей. Они взяли да и испекли более десятка всевозможных тортов по мотивам произведений датского сказочника. Оценивали их мастерство как профессионалы, так и маленькие нижегородцы. От восторга у них глаза в разные стороны разбегались!



Марина Грачева и ее «Русалочка».

А посмотреть в Нижегородском кукольном театре, где проходил конкурс, действительно было на что. На сдобных тортах красовались и Дюймовочки, и стойкие оловянные солдатики, и гадкие утята, и Снежные королевы. Но больше всего детворе понравился торт по мотивам сказки "Русалочка". Это было настоящее произведение искусства. А испекла его повар - кондитер ОАО "Арзамасский хлеб" Марина Грачева. Каждый день по 12 часов в течение двух недель трудилась она не покладая рук над своим творением. Фигурки Русалочки и злой подводной колдуньи, которые примостились на бисквитном торте, она смастерила из карамели. Из горячей мастики Марина Владимировна вылепила и парусник на высокой голубой волне, и раковину, и растения. Прозрачные шарики мастерица выдула из горячей карамели. Из этого же материала сделала она и рыбок. Но вот с ними мороки оказалось гораздо больше. Сначала предстояло выдуть шарик. Затем, осторожно поворачивая сладкий пузырек, вылепить рыбку. При этом Марина Владимировна не раз обжигала руки, но работу не бросала. А когда съедобное произведение искусства было почти готово, то некоторые его части рухнули на пол и разбились. Пришлось все начинать сначала.

Профессиональное жюри решило никому не присуждать призовые места, посчитав, что все работы хороши.

Вскоре кондитеры вновь съедутся, чтобы поучаствовать в другом конкурсе. Они смастерят торты на тему есенинской Руси.

Дмитрий КАЛИН.
Фото Юрия ЛАШУКА ©.

«Гадкий утенок» и его красивые братья.

4 607074 330147

ГАЗЕТНЫЙ МИР СЛОГ
ЗОЛОТОЙ ФОНД ПРЕССЫ 2007
№10(79) август, 2007

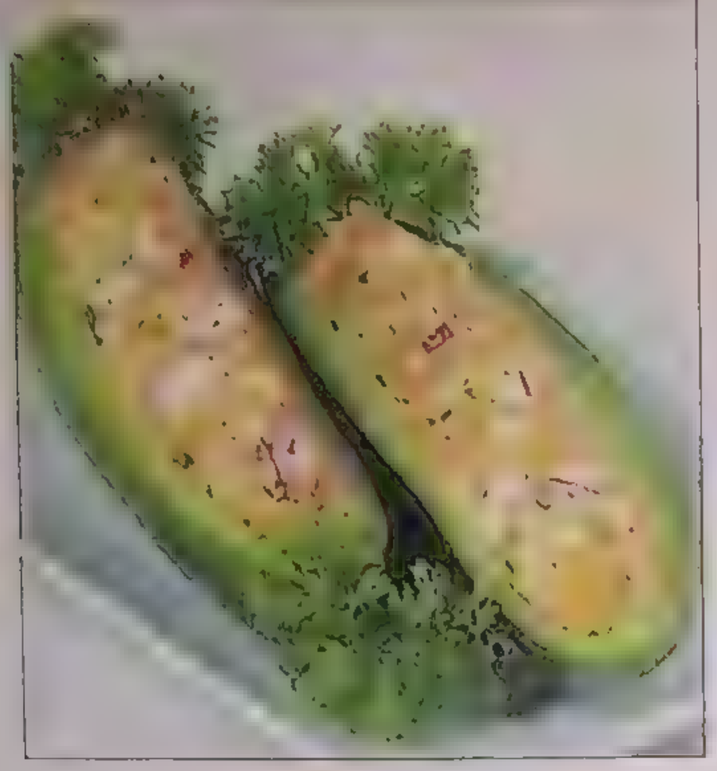
ЩЕДРЫЙ СТОЛ

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ И САМ ПОЕСТЬ, И ДРУГИХ УГОСТИТЬ

Сезон заготовок: салаты, закуски, приправы, варенья 10-12

5

Мастер-класс: восточные сладости за 10 минут



Огурцы фаршированные

Огурцы, помидоры, капуста, яйцо, сметана, зелень.

Огурцы очищают, нарезают вдоль пополам и удаляют сердцевину. Свежую капусту и сваренные вкрутую яйца, сердцевину огурцов и помидоры мелко рубят и заправляют сметаной, солью и перцем.

Этой массой фаршируют половинки огурцов, посыпают укропом или зеленью петрушки.

Салат «Русская красавица»

Яйцо, филе куриное вареное, ветчина, сыр, майонез, фрукты, овощи, зелень.

Филе вареной курицы, сыр, ветчину нарезают соломкой, вареное яйцо измельчают, заправляют майонезом. Салат украшают свежими или консервированными фруктами, зеленью.

При приготовлении салата на 3-4 порции вареные яйца оформляют в виде матрешек кусочками сладкого перца, вырезанными в виде косынки.

Салат из репы

Репа, зеленый лук, укроп, петрушка, заправка.
На 300 мл заправки: 100 г масла, около стакана столового уксуса, 70 г сахара, 2 ч.ложки горчицы, соль и перец.

Репу моют, очищают и варят в подсоленной воде. Нарезают тонкими ломтиками, добавляют шинкованный зеленый лук и зелень петрушки, укропа, перемешивают и поливают горчичной заправкой (для нее готовую горчицу растирают с солью, сахаром, разводят 3%-ным уксусом, добавляют растительное масло, перец и хорошо взбалтывают).

Горячий салат с куриным филе

Отварить три филе куриных грудок и нарезать мелкими кубиками. Обжарить на растительном масле одну небольшую головку репчатого лука, нарезанную тонкими полукольцами, в конце посыпать чайной ложкой сахара, чтобы лук закарамелизировался, и снять его со сковороды. На эту же сковороду добавьте немного масла и быстро небольшими порциями обжарьте с двух сторон два нарезанных на небольшие дольки (без семян) крупных твердых зеленых яблока (антоновка, семиренко). Дольки при обжаривании не должны развалиться. Все дольки яблок снова положите в сковороду, добавьте карамелизированный лук и куриное филе, посыпьте солью и черным перцем по вкусу. Влить 2-3 столовые ложки соевого соуса, неполную столовую ложку меда и чайную ложку (без верха) молотой корицы. Дайте соусу закипеть.

Салат выложить на блюдо, выстланное листьями зеленого салата, посыпать мелко молотыми грецкими орехами.

Трубочки «Дачные»

250 г творога, 1 свежий огурец, 1 зубчик чеснока, 1-2 ст.ложки сметаны, соль - по вкусу, листья салата.

Творог размять, огурец измельчить, добавить сметану и посолить. Этот фарш завернуть в листья зеленого салата. Но можно есть, намазывая фарш на батон.

Салат из тыквы с яблоками

250 г тыквы, 1-2 яблока, сок половины лимона, 1/2 ст.ложки меда, 1/4 стакана толченых сухарей.

Сырую тыкву и яблоки нарезать тонкими ломтиками, добавить лимонный сок и мед, перемешать. Посыпать толчеными сухарями.

Пикантный салат из кукурузы

1 банка десертной кукурузы, 200 г чернослива, 4 яйца, 150-200 г твердого сыра, 1 пакетик майонеза (200-250 г), 2-3 зубчика чеснока или 5 г чесночного порошка, соль - по вкусу.

Вкусный, сладкий, «жирный» чернослив замочить на 2-3 часа. Промыть и освободить от косточек. Мелко нарезать.

Яйца отварить, охладить, почистить, порубить. Сыр натереть на крупной терке. Чеснок измельчить. В глубокой миске смешать все ингредиенты, добавить десертную кукурузу и соль по вкусу, приправить майонезом. Убрать в холодильник на несколько часов.

Совет: салат особенно вкусен, приготовленный с вечера, на другой день, когда все компоненты пропитаются вкусом и ароматом друг друга.

Вкусная рыбка

Рецепты Е.В.Черных

Покупаю вашу газету и с удовольствием ее читаю вместе с мамой, а потом готовим понравившиеся блюда.

Наконец решила послать и свои семейные рецепты на конкурс. Буду очень рада, если рецепты блюд из камбалы помогут Наталье Козиной из Хабаровска, которая просила научить ее готовить эту рыбу (в № 8).

Камбала в апельсиновом соусе

1 кг камбалы, сок 2 апельсинов, 200 г белого вина, 0,5 стак. растительного масла без запаха, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 лавровый лист, гвоздика, тмин, соль, перец, рубленая зелень петрушки и укропа.

Камбалу почистить, отрезать головы, выпотрошить и промыть. Каждую тушку посолить, поперчить, сделать неглубокие надрезы и нашпиговать гвоздикой. Дно плоской посуды посыпать тмином, измельченным лавровым листом, разложить камбалу и залить растительным маслом. Оставить мариноваться на 6 ч. Форму для запекания смазать сливочным маслом и выложить в нее рыбу, предварительно удалив гвоздику. Залить вином, смешанным с апельсиновым соком. Запекать в духовке на среднем огне. Когда рыба будет готова, переложить ее на блюдо. Жидкость слить в кастрюльку, добавить оставшееся сливочное масло, муку и слегка проварить.

Полученным горячим соусом залить рыбу и посыпать рубленой зеленью.

Камбала, тушенная со сладким перцем

70-800 г рыбы, 3 сладких перца, 3 помидора, 2 луковицы, 5 ст. ложек растительного масла, 1,5 ст. воды или рыбного бульона, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка муки, соль, черный молотый перец.

Лук нашинковать и слегка обжарить на растительном масле, добавить нарезанный соломкой перец и обжаривать еще 5-10 мин. Добавить ломтики помидоров, залить водой или бульоном и нагреть до кипения. Порционные куски рыбы посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить, положить в бульон с овощами, добавить растертый с солью чеснок и тушить до готовности.

г.Елец Липецкой обл.

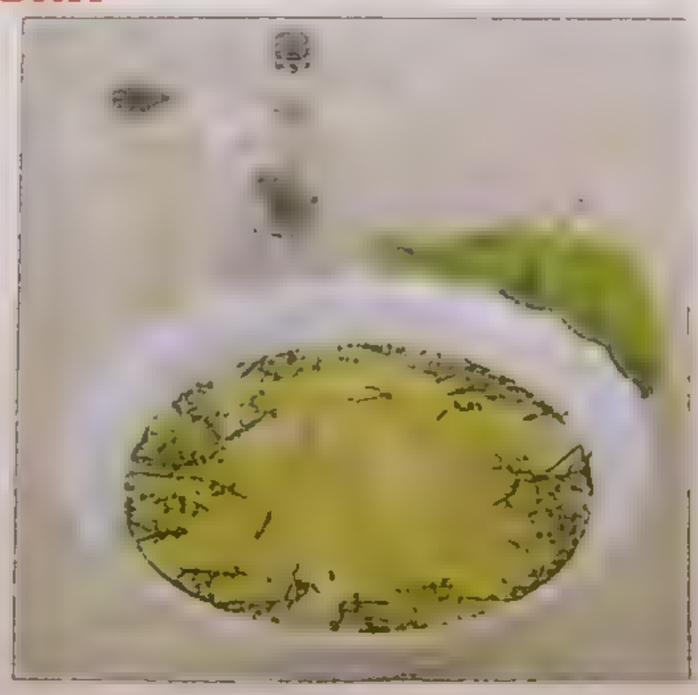
Рецепт З.В.Юдиной

«Океан»

400 г филе камбалы, 4 кусочка филе окуня, черный перец горошком, 2 лавровых листа, пучок мяты, 1 луковица, 6 помидоров, оливковое масло, белый хлеб.

Рыбу варим 10 минут в бульоне: 500 мл воды с добавлением перца, лаврушки и мяты. Соль, лук, помидоры нарезать и потушить. Добавить шафран. Вынуть рыбу и пряности из бульона. Бульон варить еще 10 минут с помидорами и мятой. Куски рыбы положить в бульон. Хлеб поджарить и разложить по тарелкам.

г.Ульяновск.



Рецепт Л.П.Ткач

Судак «Белый мухомор»

Продукты брать произвольно.

Филе судака нарезать порционными кусками. Сложить в сотейник или глубокую сковороду, добавить специи и небольшое количество воды. Припустить до готовности. Разогреть на сковороде растительное масло, положить обсушенные салфеткой куски судака, немного обжарить с одной стороны, перевернуть, сверху положить ломтик помидора, на него положить майонез с чесноком. Закрыть крышкой и выключить огонь. Немного потомить.

Как банкетный вариант: филе судака свернуть рулетом, сколоть зубочисткой. Поставить в глубокую сковороду рулеты и припустить до готовности. Обсушенные рулетики поставить на блюдо. Разогреть сковороду с растительным маслом, кружочки помидоров разложить на сковороде, на них положить майонез с растертым чесноком, немного прогреть на слабом огне и осторожно лопаточкой разложить на рулеты из судака. Сверху обсыпать вокруг мелко рубленной зеленью. Украсить кружочками лимона, маслинами.

г.Тольятти.

Рецепт Н.Ю.Клименко

Рыба, тушенная с вином и яблоками

500 г камбалы, 2 яблока, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 3/4 ст. белого сухого вина, 1 ст. ложка воды, 2 ст. ложки сметаны, перец, соль.

Рыбу очистить, нарезать кусками, посолить, поперчить. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать ломтиками. Лук нашинковать полукольцами. На дно смазанного маслом сотейника выложить слоями лук, яблоки, рыбу. Добавить вино и воду, довести до кипения на плите. Затем поставить в духовку на 30-40 мин. В соус добавить сливочное масло и сметану, перемешать и полить рыбу.

г.Алексеевка Белгородской обл.

Рецепт П.А.Гущиной:

«Загадочная» начинка

Из вымени можно приготовить вкусную начинку для блинчиков и пирожков. Для этого мясо не вымачиваем, а доводим до кипения 3 раза, воду сливаем каждый раз.

Потом варить до готовности, провернуть в мясорубке, смешать с жареным луком, помазать сливочным маргарином.

Никто не догадается, что у вас за начинка (не все любят субпродукты), но сейчас вымя стоит дешевле мяса, и приготовить можно его очень вкусно, даже как самостоятельное блюдо.

Дорогие хозяюшки!

Чтобы не обременять себя готовкой в выходные дни, старайтесь по возможности что-то сделать накануне, тогда не надо будет весь день стоять у плиты.

Приятного аппетита!

Н.Новгород

Фото Юрия ЛАШУКА.

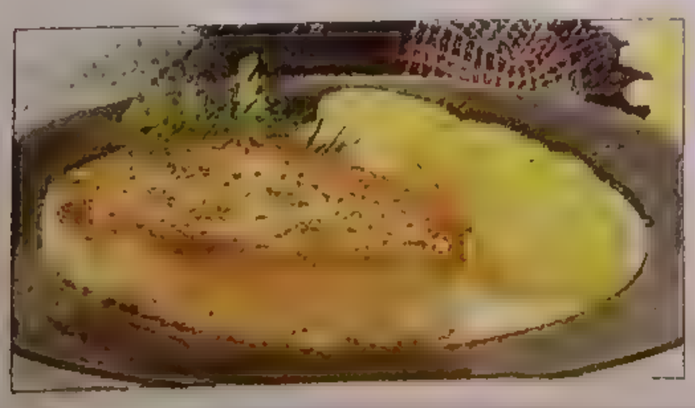
Рецепт Л.С.Мельниковой

Котлеты «Домик в деревне»

6 картофелин, 150-200 г творога, 1 луковица, 1 пучок укропа.

Сварить в соленой воде картофель, размешать с творогом, жареным луком, рубленым укропом. Сделать котлеты и обжарить в масле. Очень вкусно!

г.Самара.



Рецепт Е.В.Ковалевой

Када

500 г муки, 250 г маргарина, 1 ст. сахара, 1 ст. кефира, 0,5 ч. ложки соды, щепотка соли.

Сначала нужно погасить соду в кефире, затем разделить маргарин на 2 части (по 200 и 50 г). Первую часть нужно порубить с мукой и солью, добавить кефир и замесить крутое тесто.

Вторую часть маргарина смешать с 1 ст. сахара и растереть до мелкой крошки (добавляя немного муки).

Раскатать тесто тонкой лепешкой, выложить на него крошку и скатать в рулет. Затем рулет нужно разрезать на треугольники, выложить на смазанный растительным маслом противень и выпекать до золотистого цвета.

Када очень необычная и вкусная.

г.Брянск.

Рецепт Г.С.Гладких

Салат из килек

На 150 г килек: 2-3 картофелины, 1-2 огурца, 1-2 помидора, 1 морковь, 2 головки зеленого лука с перьями, 3 ст.ложки зеленого горошка, 5 листиков зеленого салата, 2 ч.ложки нарезанной петрушки, укропа.

Для заправки: 3 ст.ложки растительного масла, 3 ст.ложки уксуса 3%-ного, 1/2 ч.ложки сахара, соль и перец по вкусу.

Вареные картофель и морковь, свежие огурцы, помидоры нарезать ломтиками, зеленый лук – длиной по 1-2 см, положить консервированный зеленый горошек, мякоть соленых килек (без головы, внутренностей и хвостиков).

Заправка: сахар, соль, перец молотый развести уксусом и добавить растительное масло. Заправить салат, выложить в салатник и украсить кильками, помидорами, огурцами и посыпать зеленью.

с.Березовка Пермский кр.

Рецепт С.В.Никольских

Эти бутерброды я готовлю в духовке, но можно сделать и на сковороде под крышкой.

Бутерброды «Объедение»

1 батон, 2 помидорины, 2 плавленых сырка, 5 зубчиков чеснока, 150 г майонеза, 2 ст.ложки растительного масла, соль, черный молотый перец (по вкусу).

Батон нарезаем кусочками толщиной 1 см. Плавленый сыр натираем на мелкой терке, добавляем к нему измельченный чеснок (через пресс), соль, перец, растительное масло и майонез. Все хорошо перемешиваем. Эту массу намазываем на кусочки батона. Сверху на каждый кусочек кладем кружок помидора, на помидор - немного майонеза. Готовые бутерброды перекладываем на сухой противень и ставим в заранее прогретую духовку на 10 минут.

пос.Безбожник, Кировская обл.

Рецепт Р.И.Бондаренко

Яичный рулет с рисом

3 яйца, 100 г молока, 1 ст. ложка муки, 50 г риса, лук зеленый, соль – по вкусу.

Отделить желтки, взбить их с молоком и мукой. Отдельно взбить белки и осторожно добавить к взбитым желткам. Посолить. Приготовленную смесь вылить на смазанную маслом сковороду и запечь в духовке.

Приготовим рисовый фарш: отварить рис, смешать с зеленым луком, который слегка поджарить на масле, и рубленым крутым яйцом.

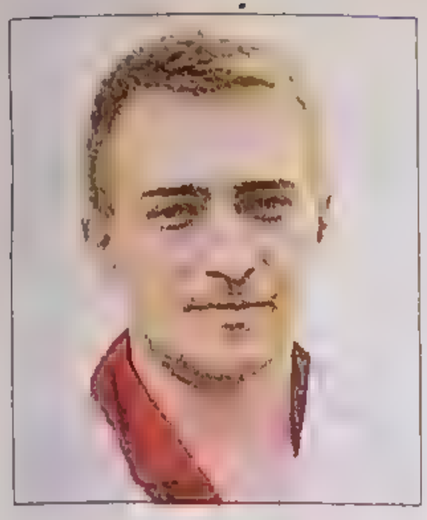
На выпеченный яичный пласт выложить приготовленный рисовый фарш и завернуть в виде рулета. Ставим в духовку, смазывая верх яйцом. Запечь.

Такой же яичный рулет можно приготовить и с капустным фаршем.

п.Пролетарий Новгородской обл.

Мастер-класс

Восточные сладости за 10 минут



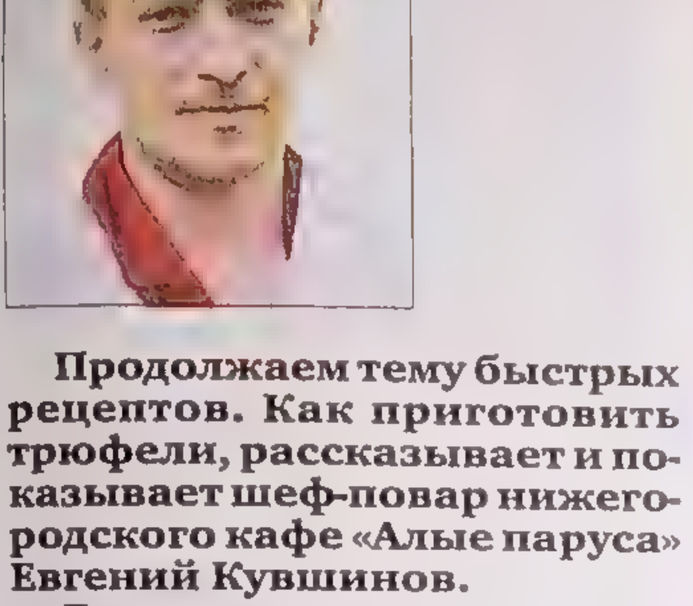
Продолжаем тему быстрых рецептов. Как приготовить трюфели, рассказывает и показывает шеф-повар нижегородского кафе «Алые паруса» Евгений Кувшинов.

Для приготовления потребуется: 250 г сливочного масла, 1 ст. ложка кипятка, 1 яйцо, соль на кончике ножа, примерно 250 г муки.

Для посыпки: смешать по половине стакана сахарной пудры и какао-порошка.

Фото Евгения СОБОЛЯ.

Совет:
В середину трюфеля можно вложить орех или мармелад.



В глубокой миске смешать размягченное масло с одной ложкой кипятка, добавить яйцо, соль.

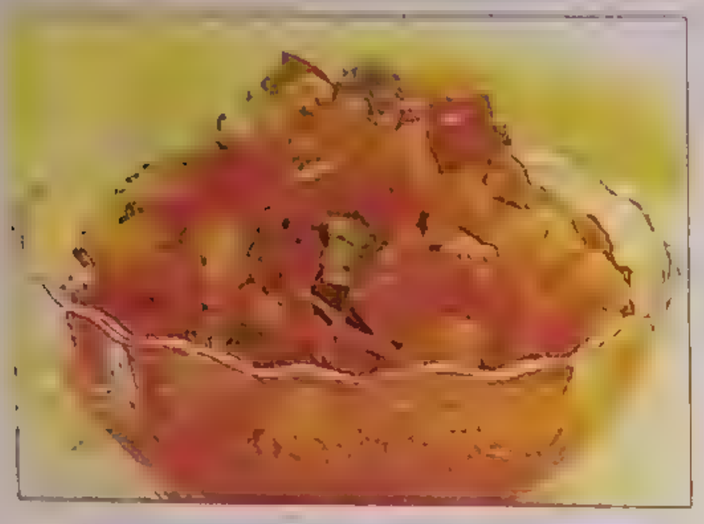
Добавить понемногу муки.

Сформовать тесто в форме трюфелей и выложить на противень.

Выпекать в духовке при 180-200°С 10-15 мин.

Горячие трюфели обвалять в смеси какао с сахарной пудрой.

Выложить изделие на доску и посыпать сахарной пудрой.



Рецепт Р.И.Бондаренко

Перец жареный в томатном соусе

Взять перец – обмыть, обсушить. Разогреть масло растительное и обжарить в нем перцы. Во время жарки перцы переворачивать, чтобы они обжарились равномерно. Жарить на умеренном огне под крышкой. Уложить обжаренные перцы на блюдо.

Приготовить соус: 2-3 луковицы мелко нарезать, обжарить на растительном масле, добавить 3-4 очищенных помидора, порезать мелко и потушить вместе с луком, добавить соль и чуть сахара, можно в конце добавить чеснок (это по вкусу). Обжаренные и очищенные от кожицы перцы залить соусом, который приготовили.

Дать остыть, и закуска готова. Ну очень вкусно!

Ну вот и все. Желаю вам всего доброго и успехов в труде.

п.Пролетарий, Новгородская обл.

Рецепт Я.Е.Екатерининой

Пельмени с помидорами

Тесто берем, как на пельмени, а для фарша мясистые помидоры - 5-6 шт., болгарский сладкий перец - 3-4 шт. и репчатого лука - 3-4 головки.

Все режем мелкими кубиками и складываем в дуршлаг, чтобы стек сок. Фарш нужно чуть-чуть подсолить. Когда стечет сок, начинаем делать пельмени. По размеру они должны быть немного больше обычных, как манты, и варить их нужно сразу, иначе раскиснут.

г.Камень-на-Оби, Алтайский край.

Рецепт М.В.Петуховой

Картофельный деликатес

Разрезать на тонкие ломтики картофелину, но не до конца, чтобы она оставалась целой. В разрезы положить по кусочку масла, посолить и поперчить, а сверху посыпать тертым сыром. Уложить на сковороду, смазанную маслом. Запекать в духовке до золотисто-коричневого цвета. Она раскроется и станет очень красивой.

г.Усть-Илимск.

Рецепт Натальи Ситдиковой

Запеканка «Пахомыч»

1,5-2 кг кабачков, 0,5-1 кг любого мяса, 300 г моркови, 300 г репчатого лука, 0,5 кг помидоров, 150 г майонеза, мука, 100 г твердого сыра.

Кабачки режем кольцами толщиной 1 см, обваливаем их в муке с солью и укладываем на противень в один слой. Морковь трем на крупной терке и посыпаем сверху на кабачки. Мясо режем небольшими кубиками и кладем поверх моркови, солим, перчим. Репчатый лук режем полукольцами, помидоры кружками и выкладываем сверху, солим. Заливаем все майонезом, на дно противня наливаем немного (0,5 стакана) кипяченой воды и ставим в духовку. Запекаем до полуготовности, приблизительно 15-20 минут. Вынимаем из печи противень, посыпаем все тертым сыром и тушим до полной готовности.

г.Лесосибирск, Красноярский край.

Дорогие друзья! Приглашаем вас к участию в конкурсе на лучший рецепт номера. На конкурс принимаются любые рецепты – салатов, первых и вторых блюд, заготовок на зиму, десертов, напитков, выпечки... Главное, чтобы рецепт был своим, родным, опробованным домочадцами и друзьями. Приветствуется также фотография блюда. Если захотите прислать свою фотографию для знакомства – пожалуйста, будем только рады.

Итоги конкурса – в каждом номере. За 1-е место – 400 рублей, за 2-е – 300, за 3-е – 200 рублей.

Победители конкурса

1-е место – Екатерина Викторовна Черных, г. Елец, Липецкая обл. - за рецепты приготовления камбалы (стр. 3).

2-е место – Галина Николаевна Кюрджиева, г. Новороссийск, Краснодарский край, за рецепт «Курица в сахаре» (стр. 7).

3-е место – Елена Владимировна Ковалева, г. Брянск, за рецепт печенья «Када» (стр.4).

Поздравляем победителей! Призы придут вам по почте.

Ваша редакция.

Рецепт Л.П.Ткач

Сациви «Прямо с грядки»

1-2 баклажана, 100 г измельченных грецких орехов, лук репчатый, 3-5 долек чеснока, стручок болгарского перца, 2 стручка красного перца, щепотка соли, зелень, 2 ст.ложки уксуса, разведенного в воде (по вкусу).

Для соуса в измельченные грецкие орехи влейте уксус, 6 ст.ложек кипяченой воды, положите мелко нарезанный лук, толченый чеснок, красный перец и зелень. Все тщательно перемешайте.

Подготовленные баклажаны надрежьте, обдайте кипятком и нафаршируйте соусом. Затем соус разведите слабым уксусом, посолите и залейте им баклажаны. Выдержите на холоде от 2 до 5 часов.

Сациви подавайте с чебуреком.

г.Тольятти.

Рецепт Г.Д.Охановой

Рулетики по-шанхайски

Берем свиную вырезку, режем ее на куски граммов по 150 и отбиваем. Отбитое мясо перчим, солим, приправляем по вкусу, если любите соевый соус – можно полить им (мясо сочнее будет), если есть приправы в масле, еще вкуснее, обмазываем ими куски.

Готовим начинку: морковь по-корейски + яйцо вареное тертое + сыр (в произвольных количествах). Я кладу больше всего моркови, чуть поменьше яйца и щепотку сыра.

Морковь делаю сама, без всяких покупных приправ. Морковь натереть на корейской терке, добавить по вашему вкусу: перец черный, чеснок, сахар, соль, масло подсолнечное. Я люблю поострее, да она и должна быть острой. Масло подсолнечное заливать горячим, потом добавить уксус. С уксусом не переборщите.

На мясо укладываю пучками морковь, яйца, наверх сыр. Не перемешивать! Заворачиваем рулетики. Обваливаем в муке, затем в льезоне, затем в сухарях. Обжариваем с двух сторон, потом кладем на противень или в сковороду, в форму и ставим в духовку до готовности. Как сверху белую пленку увидите – готово.

Можно кушать горячими, оставляя рулетом, а можно остудить, нарезать на кружочки и кушать холодными. Тонко не режьте, могут развалиться.

г.Рыбинск Ярославской обл.

Рецепт Г.Н.Кюрджиевой

Курица в сахаре

Не удивляйтесь названию – эта курица вовсе не сладкая! Сахар дает только корочку блюду, а вкус его совсем не чувствуется благодаря изобилию других специй.

Возьмите одну курицу, лук репчатый, соль, перец, чеснок, сахар, масло растительное без запаха.

Курицу разделите на куски (размером как куриная ножка без бедра). Каждый кусочек обмакните в сахарный песок с обеих сторон. На разогретое масло в сковороду уложите куски курицы и обжарьте с каждой стороны до золотистого цвета. Уберите со сковороды. Затем возьмите 3 блюдца – на одно насыпьте соль, на другое черный молотый перец, на третье – натрите, либо выдавите головку чеснока. Каждый обжареный кусок курицы натрите поочередно солью, перцем, чесноком. Затем курицу уложите в кастрюлю, переложите порезанным полукольцами луком, добавьте 2 лавровых листа и залейте водой, чтобы вода покрыла курицу (можно добавить масло, оставшееся в сковородке), доведите до кипения, переключите на средний огонь и тушите 1-1,5 часа.

Курица получается очень нежная и вкусная плюс великолепная подливка!

г.Новороссийск.

Рецепт Е.С.Зайцевой

Свинина с черносливом

Филе свинины одним кусочком на 1,5-2 кг, 200 г чернослива, 1 стакан красного вина, 3 ст.ложки рома или коньяка, 1 ст.ложка меда, 1 ч.ложка растительного масла, соль, перец.

Гарнир: 1 небольшой кочан капусты, по 2 ст.ложки муки и сливочного масла, 200 мл сливок, 250 мл бульона (можно из кубика), 1 ч.ложка тмина, соль.

Кусок свинины посолить и поперчить. Свернуть рулетом и перевязать хлопчатобумажным жгутом. Ножом в середине кусочка проделать продолговатое отверстие на всю длину мяса. Затем с помощью деревянной палочки засовывать внутрь рулета вымоченный чернослив без косточек. Ягоды утрамбовать.

Смешать мед, коньяк и растительное масло. Этим соусом намазать начиненный рулет.

Уложить рулет на противень и поставить запекаться в разогретую до 180°С духовку на 30-40 минут. Выдвинуть противень, залить мясо вином и снова поставить запекаться- до полной готовности. Проверить это вы сможете ножом, проткнув мясо насквозь. Готовый рулет сразу не вынимайте – отключите духовку и на 20 минут оставьте в ней мясо.

Гарнир: капусту вымыть и нарезать соломкой. В глубокой сковороде обжарить на сливочном масле муку, добавить бульон, а затем капусту. Посолить и оставить томиться на среднем огне около 30 минут. После залить сливками, присыпать тмином и оставить тушиться еще на 10-15 минут.

г.Майкоп.

Рецепт Л.И.Рябовой

Тушеная грудка

4 грудки, 2 луковицы, бульон из кубика, 2 ст. ложки муки, бокал белого сухого вина, молотый перец.

Куриные грудки слегка обжарить. Порезанный лук спассеровать до золотистого цвета. Сварить из кубика (1 шт.) бульон, добавить в него муку, перемешать с луком, поперчить. Грудки залить полученной подливкой и потушить на небольшом огне под плотной крышкой минут 15. В процессе готовки полить белым сухим вином (1 бокал).

г.Павлово Нижегородской обл.

Маленький «секрет»

*Кушанье, запеченное с тертым сыром, покроется золотистой корочкой, если за 10 минут до готовности помазать его сладким прохладным молоком.

*Отбивные приобретут пикантный вкус, если перед жаркой ломтики свинины натереть измельченной корицей.

*Чтобы куски шашлыка легко снимались с шампуров, перед использованием протрите их оливковым маслом.

Замки из песка

Рассыпчатое, нежное, просто тающее во рту – эти определения чаще всего даются песочному тесту. Что нужно делать, чтобы изделия из него получались именно такими?

Основы основ

Песочное тесто используется как основа для всевозможных пирогов – закусочных и сладких, тарталеток и тортов. Готовится быстро – всего за 10 минут (не считая времени для охлаждения), из минимального количества ингредиентов, выпекается тоже недолго, но, безусловно, требует некоторых навыков. А точнее, знаний. Итак, пополняем багаж.

1. Для приготовления теста, которого будет достаточно для того, чтобы выложить форму диаметром 24 см (кстати, обычно используется форма с волнистыми краями), понадобится 200 г муки, щепотка соли и 100 г охлажденного несоленого сливочного масла. Проверено на практике: 2 части муки и 1 часть масла – самая удачная пропорция.

2. Просейте в миску муку и соль (соль не помешает, даже если тесто используется для сладких блюд) и добавьте нарезанное маленькими кубиками сливочное масло. Обратите внимание: масло должно быть холодным, но не заледеневшим. Легкими движениями пальцев втирайте его в муку, пока смесь не станет напоминать мелкую хлебную крошку. Руки при этом должны быть холодными – тесто не получится «правильным», если масло нагреется от тепла ваших пальцев.

3. Влейте 2 ст.ложки холодной воды и перемешайте смесь ножом, чтобы крошки слиплись. Если тесто суховато, добавьте еще воды. Только не переборщите: когда жидкости слишком много, тесто получается липким и его не так-то просто раскатать (да и в готовом виде оно окажется не рассыпчатым, а твердым). И никогда не вливайте сразу всю воду – мука впитывает жидкость неравномерно.

4. Скатайте тесто в грубый шар. Переложите на слегка присыпанную мукой поверхность и вымесите быстрыми движениями. У вас должна получиться однородная, гладкая и упругая масса. Не стоит разминать тесто слишком долго: переусердствуете – и оно из песочного превратится в «глиняное», выйдет жестким.

5. Заверните тесто в пищевую пленку и поместите на полчаса в холодильник – оно станет эластичным и при выпекании не потрескается. Подготовленное песочное место пролежит в холодильнике три дня, также его можно замораживать.

Мягко стелем

1. Выньте тесто из холодильника и дайте ему вновь нагреться до комнатной температуры. Затем тонко раскатайте на слегка присыпанной мукой поверхности. Поворачивайте, чтобы получился круг. Диаметр теста должен быть примерно на 5 см больше диаметра формы.

2. Оберните тесто вокруг скалки, поднимите и разложите его поверх формы. Плотно прижмите тесто к краям формы, оставив излишки свободного свисать с бортиков. Прокатайте скалку по краям формы, чтобы отрезать лишнее тесто.

3. Наколите тесто вилкой в нескольких местах, чтобы при выпекании не образовывались пузырьки. Поставьте охлаждаться на 20 минут.

Выпекаем

1. Охлажденное тесто выстелите бумагой для выпекания и наполните форму горохом или фасолью. Насыпьте побольше бобовых вдоль краев формы, чтобы они не деформировались.

2. Выпекайте 10 минут в предварительно разогретой до 200°С духовке. Дверцу при этом не открывайте. Удалите бумагу и горох/фасоль и выпекайте еще 10-15 минут, пока тесто не станет бледно-золотистым.

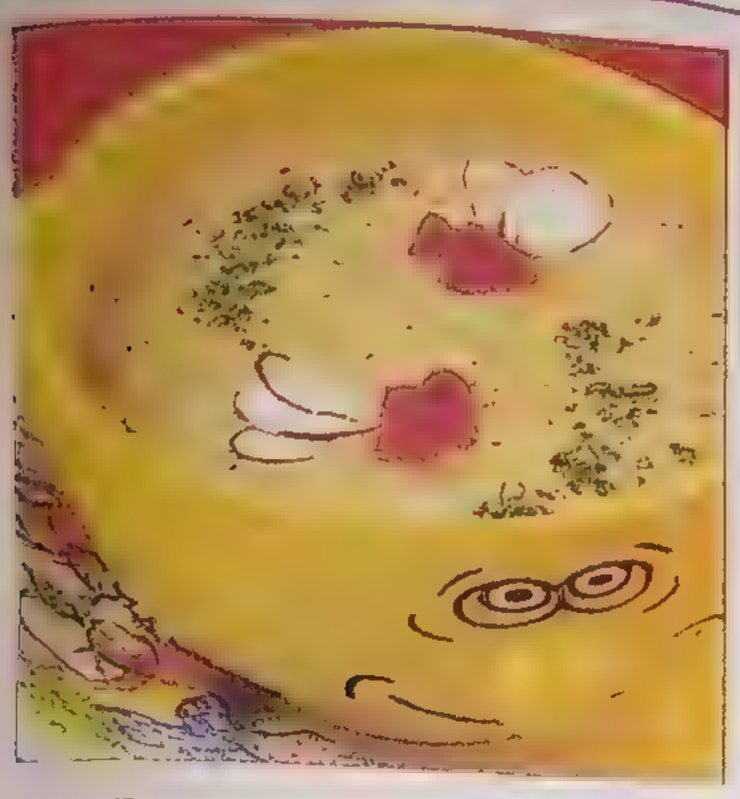
3. Теплую основу для пирога слегка смажьте взбитым яйцом. Для чего это нужно? Яйцо заполнит все возможные «поры» на поверхности теста и не даст начинке просочиться, а также сохранит выпечку хрустящей. Выпекайте еще 5 минут. Все, готово, теперь основу из песочного теста можно наполнить начинкой.

Юлия АНДРЕЕВА.

гастрономъ

44140 в каталоге «Пресса России», 81150 в каталоге агентства «Роспечать», 12598 в каталоге «Почта России».

Малышкина кухня



Рецепт Н.Козиной

Супчик «Для зайчиков»

На 1 литр воды: 150 г фрикаделек, по 150 г цветной капусты, картофеля, брокколи (я беру замороженную в пакетах), морковь и лук по 1 ч. ложке, измельченные, 1 ст. ложка масла растительного, 1/2 ст. сливок коровьих, соль.

Все ингредиенты сложить в кипящую воду, кроме сливок, и варить до готовности (около 20-25 мин.) на небольшом огне. За несколько минут до готовности влить сливки.

Мой сынок кушает этот супчик с одного года и очень его любит, советую всем мамам попробовать приготовить.

г.Хабаровск.

Рецепт Т.В. Максимовой:

Колечки с колбасой

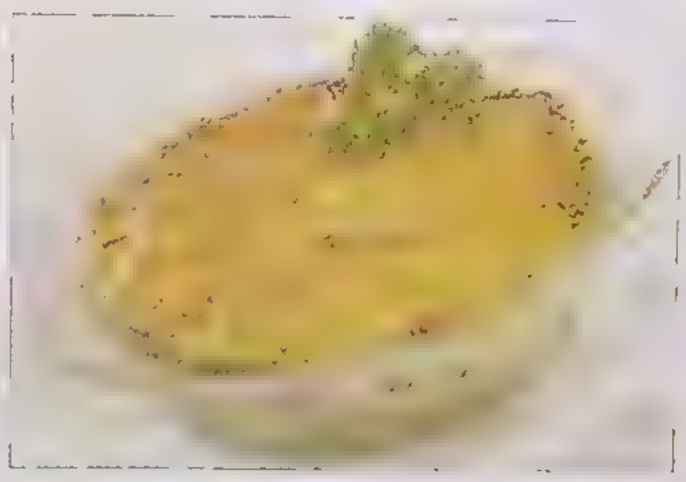
5 картофелин, 3 ст. ложки молока, 70 г сливочного масла, 4 кусочка варено-копченой колбасы, 1 крупный помидор, соль и перец по вкусу, 100 г сыра, зелень.

Картофель отварить и сделать пюре с добавлением молока и 40 г масла.

В форму для запекания выложить 4 круга из картофельного пюре. В середину каждого поместить по кружочку колбасы, обжаренной с двух сторон на растительным масле. Помидор нарезать кружочками, посолить, поперчить и выложить на колбасу. Сыр натереть на крупной терке, смешать его с измельченным зеленым луком и петрушкой. Нагреть духовку до 200°С. Выпекать «колечки» 10-15 минут.

Приятного аппетита!

г.Балаково, Саратовской обл.



Рецепт М.С.Деникиной

Баранки от гномиков

100 г говяжьей печени, 100 г говядины, 1 морковь, 3 шт. картофеля, 2 вареных яйца, 1 луковица, 0,5 стакана сухарей, 3 ст.ложки вареного риса, мука, соль.

Картофель и морковь почистить, пропустить через мясорубку вместе с печенью, говядиной, яйцами и луком. Добавить сухари, рис, соль и муку столько, чтобы получилось мягкое тесто. Из него скатать жгутики, сформовать баранки, выложить их на смазанный маслом противень, смазать взбитым яйцом и немного посыпать мукой. Выпекать до золотистого цвета, подавать со сметаной.

г.Минск.

Рецепт Т.М.Тихненко

«Ежики»

150 г сметаны, 1 желток, 1 яйцо, 1 стакан сахара, 1 пачка маргарина, 1 ч.ложка гашеной соды, 500 г муки.

Замесить тесто (оно будет мягким). Раскатать в пласт, перенести на противень, выпекать 15 минут. Затем разрезать на ромбики. Ромбики обмакнуть в глазурь, обвалять в крошке.

Глазурь: 3 ст.ложки какао, 350 г сахара, 13 ст.ложек молока, 350 г масла.

Крошка: 2 пачки кукурузных палочек пропустить через мясорубку.

п.Ключи, Омская обл.

Рецепт Е.Ю.Ваврентович

Печенье «Шоколадные колобки»

250 г сливочного масла, 250 г картофельного крахмала, 100 г сахарной пудры, 75 г муки, 30 г какао, 1 пакетик ванильного сахара.

Масло взбить в пену с небольшим количеством сахарной пудры. Добавить постепенно крахмал, оставшуюся сахарную пудру, ванильный сахар, муку, какао. Замесить тесто руками. Получившееся тесто разделить на колобки диаметром 2 см. Выложить колобки на противень и в хорошо разогретой духовке печь 15 мин. Остудить прямо на противне, посыпать сахарной пудрой и только затем переложить в вазочку, иначе колобки раскрошатся.

Будет еще лучше, если украсить печеньица мармеладом, орешками, растопленным шоколадом.

Просто потрясающе вкусно! Попробуйте!

г.Наровля, Гомельская обл.

Рецепты В.А.Крылова

Овощная смесь в маринаде

1 кг белокочанной капусты, 1 кг зеленых помидоров, 1 кг сладкого перца, 1 кг огурцов, 300-400 г лука.

Состав заливки: на 1 л воды – 100-150 г соли, 0,45 л 9%-ного уксуса, 200-300 г сахара.

На литровую банку семена тмина или укропа – 10-20 г, семена горчицы – 10-15 г, лавровый лист – 5 шт.

Капусту нашинковать, как для квашения. Зеленые помидоры нарезать кружочками. Зеленые мясистые плоды сладкого перца очистить от семян, опустить на пять минут в кипящую воду. Затем мелко нарезать огурцы кружочками. Лук нарезать мелкими кубиками, в каждую банку положить овощную смесь так, чтобы она была покрыта жидкостью. Пастеризовать при температуре 90°: поллитровые банки – 15 мин., литровые и двухлитровые – 20 минут.

Соленые патиссоны

На одну банку: 1,8 кг патиссонов, 90 г укропа, 30 г сельдерея, 15 г листьев хрена, 1-2 шт. горького красного перца, 3-5 зубков чеснока.

Для засолки отбирают свежие, только что собранные, с недоразвитыми семенами патиссоны зеленовато-белого или зеленовато-желтого цвета диаметром не более 7 см. Их моют щеткой и срезают плодоножки. На дно банки кладут треть специй, затем до половины банки плотно укладывают патиссоны. В середину банки кладут вторую часть специй, а затем заполняют банку патиссонами доверху. В конце укладывают оставшиеся специи.

Наполненные банки заливают рассолом (50-60 г соли на 1 л воды), накрывают крышками и выдерживают при комнатной температуре 8-10 суток, затем добавляют рассол, чтобы он покрывал патиссоны, и хранят в прохладном месте, лучше в холодильнике.

г.Сосновый Бор Ленинградской обл.

Рецепты М.И.Ляшенко

Полосатая закуска

3-4 баклажана, 3 красных и 3 зеленых болгарских перца, 2-3 морковки, 3 луковицы, спелых помидоров (лучше мясистых сортов) 10 штук, побольше зеленого укропа и головка чеснока.

Баклажаны нарезать нетолстыми кружочками и обжарить на растительном масле до золотистой корочки. Все остальное – нашинковать, мелко порезать. В банку овощи выкладывать слоями – ряд баклажанов, репчатый лук, морковка, болгарский перец, помидоры, укроп. И так – пока банка не наполнится доверху. Каждый слой присыпать крупной солью и измельченным чесноком и придавить ложкой, чтобы овощи пустили сок. Если жидкости маловато – добавить маринад из лимонной кислоты, сахара, специй, растворенных в кипяченой воде. Банку закрыть полиэтиленовой крышкой и поставить в холодильник. Через пару дней можно пробовать. Можно добавить слой маленьких, отваренных в соленой воде до готовности опят.

Еще хочу представить вашим читательницам рецепт быстрого приготовления баклажанов а-ля провансаль, все мои домашние да и гости хвалят и говорят: «Вылитые» грибы! Даже лучше!»

«Грибная» закуска

5 кг баклажанов, 1 кг белокочанной капусты, 500 г моркови, 200 г чеснока, 0,5 уксуса 6%-ного.

Баклажаны помыть, обрезать хвостики, почистить и отварить в кипящей, крепко соленой воде целиком до полуготовности (время кипения 3-5 минут), вытащить из воды, остудить.

Пока баклажаны охлаждаются, нашинковать капусту (как вы обычно это делаете для квашения), натереть на крупной терке морковь, отдавить чеснок через чеснокодавку. Приготовленные овощи смешать и посолить по вкусу. Остывшие баклажаны порезать кубиками и перемешать со смесью овощей, залить все уксусом и разложить по банкам, накрыв капроновыми крышками. Из этого количества должно получиться две трехлитровки. Пробовать можно хоть сразу, но лучше после охлаждения в холодильнике. Если сверху баклажаны залить прокипяченным растительным маслом, то «грибная» закуска может сохраняться в холодном месте 2-3 месяца.

г.Сальск Ростовской обл.

Рецепт Е.В.Грониной

Кетчуп

5 кг спелых, красных помидоров, 3 луковицы средней величины хорошо проварить до мягкости. Затем все протереть через сито. Перетертое томатное пюре поставить на огонь. Когда все упарится до консистенции томатной пасты, положить 1 ст.ложку соли, 1 стакан (200 г) сахара, 1 ч.ложку молотой корицы, 1 ч.ложку молотой гвоздики, лавровый лист, перед закрытием влить 1 ч.ложку уксусной эссенции, перец молотый черный по вкусу (можно немного красного) и закатать.

ст.Григорополисская, Ставропольский край.

Рецепт З.Ю.Бурмантовой

Салат-ассорти «Зимушка»

1 кг помидоров (красных или бурых), 1 кг огурцов, 0,5 кг моркови, 0,5 кг репчатого лука, 0,5 кг сладкого перца.

Все овощи нарезать тонкими кружочками и уложить в банки, пересыпая зеленью укропа, предварительно налив на дно каждой банки по 1 ст.ложке растительного масла.

Приготовить рассол: на 1 л воды - 2 лавровых листа, 0,5 ч.ложки корицы, 8-10 шт.гвоздики, 10-12 шт.перца горошком, 1 ст.ложку соли без верха, 3 ч.ложки сахарного песка.

Все вскипятим и заливаем содержимое банок, добавив в каждую по 1 ч.ложке столового уксуса. Прикрыть крышками, стерилизовать 15 минут - 0,5-литровые банки. Закатать, опрокинуть вверх дном, укутать одеялом.

Овощи получаются хрустящие, как свежие.

г.Йошкар-Ола.

Рецепт М.И.Кондулуковой

Овощная икра

На 1 кг баклажанов – 500 г сладкого перца, 500 г репчатого лука, 1 кг помидоров, 150 г яблок, 1 ч.ложка сахара и соль – по вкусу.

В широком мелком тазу подогреть 200 мл растительного масла и, когда над ним появится пар, положить мелко нарезанный лук. Когда лук станет золотистого цвета, добавить мелко нарезанных спелых помидоров. Таз закрыть крышкой, продолжать тушить помидоры на слабом огне, временами помешивая. Затем к ним добавить мелко нарезанный кубиками сладкий перец и баклажаны вместе с кожицей и натертые на крупной терке яблоки. И все это тушить на слабом огне, часто помешивая. Когда баклажаны станут мягкими, крышку сдвинуть , чтобы испарилась лишняя вода. Вместе с баклажанами положить стручок жгучего перца (целым), однако следить при помешивании, чтобы он не лопнул. Он придает приятный слабо-жгучий вкус. Только не забудьте его вынуть.

Икра варится на слабом огне до получения необходимой густоты. В конце варки добавьте сахар и черный молотый перец.

Икру кипящей разлить в банки и сразу их закупорить, не стерилизуя.

г.Чапаевск Самарской обл.

Рецепты Н.Ю.Клименко

Свекла с черной смородиной

600 г свеклы, 150 г черной смородины. Маринадная заливка: 350 г воды, 40 г уксуса, по 2-3 кусочка корицы, бутончика гвоздики и горошины душистого перца, 30 г сахара, 15 г соли.

Свеклу варить 30-40 минут, охладить холодной водой, очистить от кожицы, нарезать кубиками. Черную смородину перебрать, промыть, дать воде стечь. Свеклу и ягоды перемешать, разложить в банки, залить маринадной заливкой. Стерилизовать 0,5-литровые банки 3-5 мин., литровые - 8-9 мин., 3-литровые - 12-15 мин.

Маринадная заливка: сахар и соль растворить в воде, добавить корицу, гвоздику и перец. Варить 8-10 мин., влить уксус.

Закуска из свеклы

3 кг свеклы, 2 кг моркови, 1 кг сладкого перца, 0,5 кг лука, 3-4 головки чеснока, 3 стручка горького перца, 150 г растительного масла, 1 ст.ложка уксуса (на 1 стакан воды), 100 г соли.

Овощи очистить, пропустить через мясорубку. Добавить растительное масло, уксус, соль, перемешать. Варить 3 часа до готовности. Горячую закуску разложить в банки, закатать.

г.Алексеевка Белгородской обл.

Рецепт Светланы Сухановой

Закуска «Для гостей»

3 кг очищенных кабачков натереть на крупной терке.
0,5 кг репчатого лука нарезать мелкими кубиками.
0,5 кг моркови натереть на терке.
2 головки чеснока измельчить.

Все перемешать. В овощную смесь добавить 1 стакан 9%-ного уксуса, 1 стакан подсолнечного масла, 1 стакан сахара, 3 ст.ложки соли, перемешать и дать постоять 2 часа. Затем разложить в подготовленные литровые банки, простерилизовать в кипящей воде 25 минут, после чего закатать.

г.Оренбург.

«Царское» варенье

5 стаканов крыжовника, 7 стаканов сахара, 1 л воды, 2 горсти вишневых листьев.

Это варенье должно быть густо-зеленым, «изумрудным». Достигается такой эффект благодаря большому количеству вишневых листьев и зеленому крыжовнику, который надо брать не вполне спелый, ягоды должны быть твердыми.

Вскипятить 1 литр воды с двумя горстями чистых вишневых листьев до зеленого цвета. Крыжовник очистить от плодоножек, помыть и наколоть булавкой, залить ягоды этим отваром, чтобы ягоды были покрыты. Накрыть и оставить на ночь. Утром воду слить в отдельную посуду, листья выбросить. Два стакана отвара вскипятить, добавить 7 стаканов сахара, поставить на огонь, помешивать до растворения сахара. Затем всыпать крыжовник и варить в 3-4 приема. Незадолго до конца варки положить 10 - 20 молодых листьев и варить еще 2 минуты. Варенье разлить в банки и укупорить герметически.

Яблочное желе с корицей «Янтарный свет»

2 кг сладких яблок, сахар из расчета 500 г на 600 мл сока, 80 г светлого изюма, сок 1 лимона, 1 палочка корицы. Выход– 1,5 литра.

Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Залить водой и варить 20 мин. на слабом огне. Выложить яблоки в дуршлаг или сито, дать стечь соку в течение 1 ч. Измерить получившийся сок, добавить сахар из расчета 500 г на 600 мл сока. Добавить также лимонный сок, изюм и корицу. Помешивая, довести до кипения, готовить 8 мин., снять пену. Вынуть корицу, обсушить, разломать на кусочки. Получившееся желе еще теплым разлить по стерилизованным банкам с кусочками корицы и яблок.

Варенье брусничное «Мишкино счастье»

Брусника – 1 кг, для сиропа: мед – 500-700г, вода – 100 г, молотая корица - на кончике ножа, гвоздика - 2-3 бутона, лимонная цедра - 1 ч.л.

Переберите и промойте спелые ягоды. Проблanшируйте их в кипящей воде 2-3 минуты, выложите в подготовленный сироп. Варите до готовности на слабом огне за один прием. Незадолго до окончания варки добавить листья мяты (2-3 шт.), цвет липы, лепестки розы.

Варенье из облепихи «Оранжевое чудо»

Перебрать облепиху, обрезать плодоножки, промыть, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Подготовленные плоды залить горячим 65%-ным сахарным сиропом и оставить на 3-4 часа. Затем сироп слить, довести до кипения, дать немного остыть. Погрузить в него облепиху и на слабом огне доварить до готовности.

Варенье из облепихи лучше стерилизовать. Для этого довести до кипения, затем расфасовать горячим в подготовленные чистые сухие стеклянные банки и стерилизовать в кипятке: поллитровые банки - около 20-25 минут, после чего сразу же закатать.

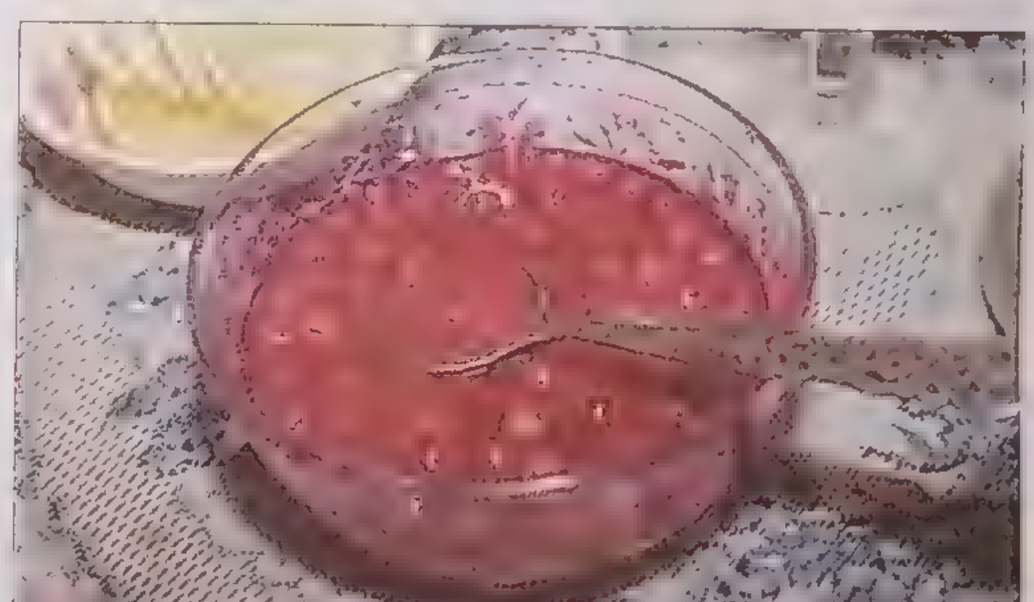
Клюквенное варенье с орехами

На 1 кг клюквы 150-200 г очищенных грецких орехов, 1,5 кг сахарного песка, 2 стакана кипятка для бланшировки орехов.

Грецкие орехи очистить и промыть проточной водой. Клюкву перебрать, промыть.

Подготовленные грецкие орехи опустить в кипяток и варить 25-30 минут, откинуть на сито, дать воде стечь. Соединить с подготовленными ягодами клюквы, положить в кипящий сахарный сироп и варить до готовности.

Горячее варенье разложить в подготовленные пастеризованные банки, закатать, перевернуть вверх дном и дать остыть.



Грушевое варенье «Садовый аромат»

На 1 кг груш 1 кг сахарного песка, 1,5 стакана воды, сок 1 лимона или чайная ложка лимонной кислоты.

Груши очищаем от кожицы и нарезаем дольками, удаляем семена. Бланшируем 5 минут и охлаждаем в холодной воде.

Готовим сироп: в горячей воде растворяем сахар и доводим до кипения, в кипящий сироп опускаем дольки груш и варим до готовности в один прием. Должна получиться однородная масса с кусочками груш. В конце варки добавляем сок лимона или лимонную кислоту.

Горячим разливаем по подготовленным банкам, закручиваем, переворачиваем вверх дном, укутываем в одеяло и даем остыть.

Фото Дмитрия МАРКОВА.

Удачной покупки!

Чем полезен арбуз и как правильно его выбрать?

Польза от употребления арбузов для нашего организма просто огромна! Ещё бы!

• Арбуз содержит мало калорий, но много мякоти (клетчатки), которая, словно щётка, вычищает кишечник.

• Мякоть арбуза содержит ликопен – вещество с мощным антиоксидантным действием. Следовательно, профилактика многих сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний вам обеспечена.

• Сок арбуза обладает мощным мочегонным действием, следовательно, кровь быстрее проходит через фильтры почек.

• Арбуз содержит железо, следовательно, он также полезен при анемии.

• А уж арбуз с чёрным хлебом по вечерам в течение одной недели является прекрасным средством для чистки почек.

Правда, все эти «пользы» можно получить, только правильно выбрав арбуз.

Вот несколько простых правил:

• Никогда не покупайте арбуз раньше середины августа. Даже самые скороспелые сорта естественно поспевают только к концу июля!

• Спелый арбуз хрустит даже при небольшом сдавливании.

• Никогда не покупайте треснутый арбуз.

• Слишком большой арбуз из горки – перекормленный, слишком маленький – обычно неспелый. Выбирайте только арбузы среднего размера.

• Никогда не покупайте арбузы около автотрасс! Сорванный арбуз «дышит», он легко впитывает токсины из воздуха.

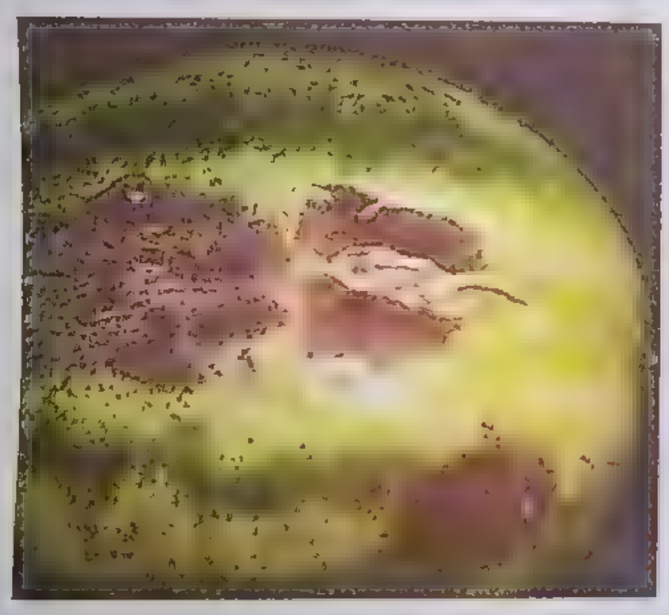
• На разрезе волокна должны быть белые. Волокна желтого цвета – признак избытка нитратов.

• Нитраты в арбузе распределяются неравномерно. Больше всего их у кожицы и у плодоножки. Детям лучше всего давать мякоть из середины.

• Не стоит варить варенье из арбузных корок, как это делали наши бабушки. При современной технологии выращивания арбузов применяется очень много вредных веществ, которые концентрируются под кожицей.

P.S. Когда статья была уже написана, я узнал вот какую новость: «Японец вырастил самый тяжелый в этом веке арбуз – весом в 111 кг».

Вот это да! Посмотреть бы...



Большое белое пятно на боку арбуза – признак незрелости. Выбирайте арбуз с небольшим желтым или белым пятном.

Разрезав дома арбуз, погрузите кусочек в стакан с водой. Если вода порозовела – арбуз подкрашен в прямом смысле слова. Такой арбуз есть опасно!

Засохший хвостик – не показатель спелости!

Спелый арбуз легко царапается ногтем.

Спелый арбуз издаёт глухой звук при похлопывании его ладонью.

Текст Михаила ГРУЗДЕВА.

ШколаЖизни.ру
www.shkolazhiz...ru

Фото Владимира ПЕРСИЯНОВА.
© «Собеседник».

Званый обед: вспомним все!

Я верю в то, что все читатели проекта «ШколаЖизни.Ru» умеют вести себя за столом. Наверняка их этому научили еще родители. Однако значительная часть людей ведет себя как студенты на экзамене: знать-то я знаю, но забыл! Рискну напомнить читателям правила, поведения воспитанного человека за столом.

Как сидеть?

Согласно правилам этикета, сидя за столом, следует только запястьем опираться на его край. Только женщина может опереться на стол локтем, и то ненадолго.

О пользовании салфетками

Женщины, красящие губы, должны вытирать их бумажными салфетками, а не полотняными.

О ноже и вилке

Сегодня "амплуа" ножа на обеденном столе стало значительно шире, чем было некогда. Люди старшего поколения с ужасом смотрят на то, как режут ножом, например, блины или блинчики. Но это допустимо. Можно также пользоваться ножом для рубленого шницеля, картофельных оладий, овощных котлет, в крайнем случае даже для вареников. По желанию можно обойтись одной вилкой.

Совершенно исключается употребление ножа к макаронам, вермишели, лапше, солянке, мозгам, омлетам, пудингам, желе и овощам. Эти блюда едят только вилкой.

Если вы пользуетесь ножом и вилкой, то все время держите вилку в левой руке, нож в правой, не перекладывая их из руки в руку.

После еды нож и вилку складывают в тарелке параллельно, ручками в правую сторону. Когда предполагается, что те же приборы будут использованы при следующем блюде, их кладут на стол. Если вы еще не закончили есть, прибор скрещивают, нож вправо, вилку влево.

О напитках

В случаях, когда к еде предложен какой-либо напиток, следует раньше проглотить то, что находится во рту и только потом запить. Хорошо до этого протереть губы салфеткой, чтобы не оставлять на стакане жирных пятен.

Некрасиво доливать из бутылки только себе. Взяв бутылку или графин, сначала предложите соседу по столу.

Об общих тарелках

Невежливо выбирать из порций, лежащих на блюде, лучшую. Берите тот кусок, который лежит к вам ближе.

Если в солонке нет ложечки, соль набирают кончиком своего ножа (при условии, что нож чистый).

Можно закурить?

Решительно нельзя садиться к столу с сигаретой или курить между блюдами. Позволить себе закурить можно только после полного угощения, во время кофе. В самом крайнем случае между последним блюдом и десертом - обычно в этот момент бывает небольшой перерыв по случаю перемены приборов. Но лучше подождать, пока не предложат хозяева.

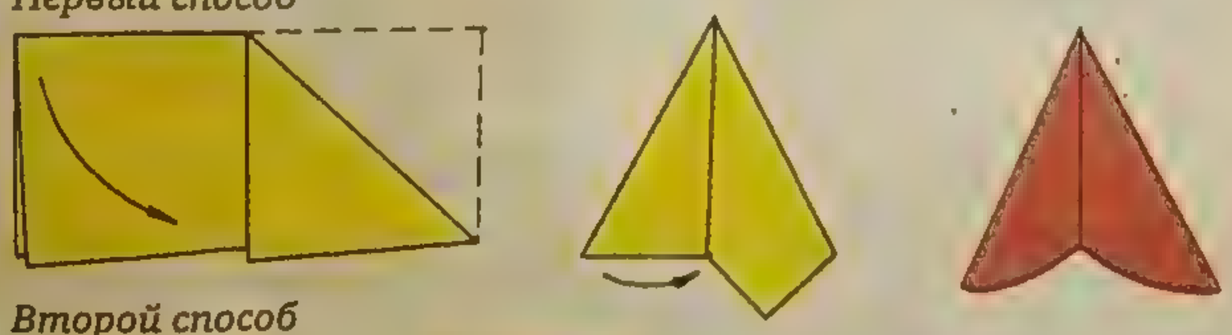
Антон ТАРАНОВ.

ШколаЖизни.ру
www.shkolazhizni.ru

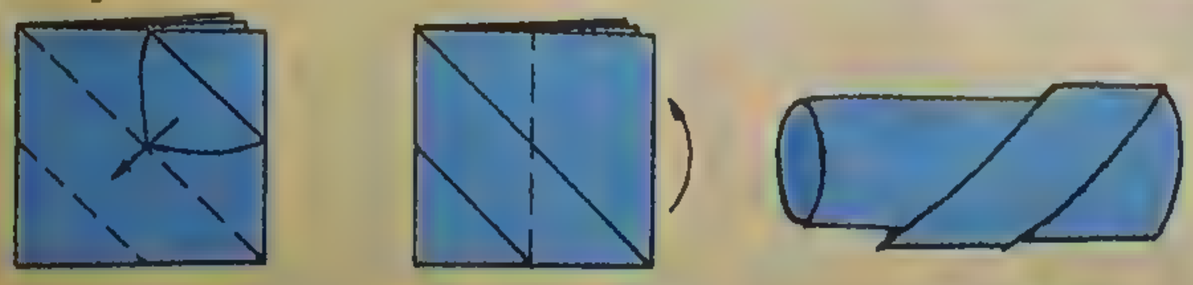
Салфетки к прибору

Умей не только вкусно приготовить, но и красиво подать! Очень помогают в этом деле полотняные салфетки. Сложите их так, как показано на наших рисунках, и поставьте к каждому прибору.

Первый способ



Второй способ



Третий способ

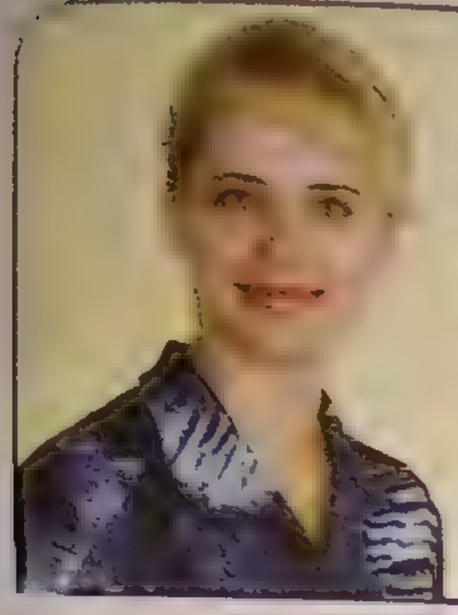
Рис. Е.МАРТЫНОВОЙ.

Перец плюс лук

Очень простое украшение для блюд можно приготовить из болгарского перца. С перца срезать очень тонкие полоски кожи, нарезать их мелкой соломкой и залить холодной водой со льдом или поставить в морозилку. Через 5 минут у вас получатся очень красивые спиральки, которые можно долго хранить в воде и использовать по мере надобности.

Перо зеленого лука свернуть, как пожарный шланг, нарезать вдоль на тонкие полоски и также выдержать в холодной воде. Подходит для украшения блюд из мяса и рыбы.

Фото Е. СОБОЛЯ.



Бывает, что большая компания друзей отправилась на природу, но никто не догадался взять с собой мяч. Или же мяч взяли, но он не подходит ни для футбола, ни для чего-то еще, во что бы все сыграли. А перечень игр, которые мы знаем, как правило, невелик. Так во что же сыграть? Что бы было интересно и взрослым, и детям? Вот об этом сегодня мы и поговорим.

Тамада Алла

Единение с природой

Единственное условие для этой игры - не совсем однородный пейзаж, иначе изобретательность игроков быстро истощится и они потеряют азарт.

Выбираем ведущего. Он, как и в обычных прятках, отворачивается и считает вслух до условного числа, например, до тридцати или до сорока. Все остальные разбегаются по сторонам и стараются «спрятаться, оставаясь на виду», т.е. слиться с какой-либо деталью местности, стать этой деталью, в то же время оставаясь в поле зрения ведущего. Например, можно присесть у группы камней, став как бы еще одним камнем, изобразить подпорку для столба, бревно и т.д. Задача ведущего - найти всех играющих, или ведущий может поменяться местами с первым найденным им игроком.

Игра особенно хороша в начинающихся сумерках. При этом ошибки ведущего вызывают дружный хохот игроков и наблюдателей.

Шашки

На площадке рисуется шахматная доска. На нее ставится баночное пиво, сок или лимонад так, как расставляются настоящие шашки. Естественно, баночки должны быть у каждого игрока разного цвета. Дальше все просто. Играем в шашки. Побил шашку – забираешь трофей себе. Выигрывает та команда, которая больше «съест» шашек.

Зоопарк

Количество участников - 7-8 человек плюс ведущий. Каждый игрок выбирает себе животное и показывает остальным характерное движение этого животного. Так происходит «знакомство». Затем ведущий выбирает игрока, который начнет игру. Участник должен показать «себя» и другое «животное», затем это «животное» показывает себя и еще кого-то и так далее до тех пор, пока кто-нибудь не ошибется, т.е. покажет другое «животное» неправильно или покажет выбывшего. Допустивший ошибку выбывает. Игра заканчивается, когда остаются двое.

Узнай меня

Количество играющих – чем больше, тем лучше. Ведущему завязывают глаза, он становится в центр круга. По сигналу (хлопку) ведущего играющие начинают двигаться по кругу. Повторный хлопок останавливает движение. Теперь ведущий должен указать на кого-то из играющих и попытаться его узнать. Он имеет право дотронуться до игрока и, если не может угадать, попросить его что-либо произнести - промяукать, пропищать, прогавкать, прокукарекать и т.д. Если ведущий не узнает игрока, он водит вторично.

Рыба, птица, зверь

Все играющие становятся в круг, а ведущий, указывая по очереди на каждого, повторяет: «Рыба, птица, зверь». На ком остановится, тот должен быстро назвать какого-нибудь зверя, птицу или рыбу - в зависимости от того, что предложил ему ведущий. Повторять названия не разрешается. Если в течение нескольких секунд ответа не последует или если игрок ошибется, с виновного берут фант, или он заменяет ведущего.

Особенности национальной кухни

Украинская: в качестве начинки для торта возьмите две свиные отбивные и сальные шкварки.

Русская: приготовьте что угодно, лишь бы получилась закусь.

Грузинская: приготовьте что-нибудь, засыпьте кинзой, залейте кинзмараули, добавьте сулугуни.

Французская: как-нибудь поджарьте мясо, залейте его соусом, с которым вы напарились 3,5 часа, украсьте шалотом.

Итальянская: соберите все остатки еды из холодильника, разогрейте, посыпьте моцареллой. Подавайте с макаронами.

Японская: поймайте что-нибудь живое в море, немедленно разделайте на куски, подайте к столу трепещущим.

Мексиканская: добавьте перца. Все остальное можете не добавлять.

Индийская: смешайте карри с перцем, перцем и перцем. Добавьте к карри. Украсьте горошком.

Греческая: подайте к столу дешевые продукты, просто нарубленные кусками и даже не смешанные. Гордо повторяйте: «Натур продукт!»

Умный попугай

Мужику подарили попугая. Дорогого, красивого. Но только ругается очень. Мужик уговаривал-уговаривал, клетку накрывал - никакого сладу с попугаем нет. Подумал - и засунул его в холодильник. Минут десять продолжались стук и жуткие ругательства, и вдруг - тишина. Мужик открывает дверцу - из холодильника высовывается попугай:

- Извините, был не прав, страшно раскаиваюсь, и жена ваша, и теща, и вы сами чудесные люди, не разобрался, простите!

Мужик (растроганно):

- Ну ладно, с кем не бывает, забудь!

Попугай (тихим голосом):

- Простите, а можно вопросик? А что вам курица сделала?

Храните консервы правильно!

•Плодово-ягодные консервы храните в сухих прохладных, хорошо проветриваемых помещениях при температуре от 0° до +20°. Стерилизованные варенье, джем, повидло при 10-25°, а нестерилизованные- при 10-15°.

•Никогда не держите консервы около источников тепла, иначе сиропы потемнеют, а вкус заметно ухудшится. Более года хранятся компоты и варенья из косточковых плодов, а компоты из малины и земляники - не более двух недель при комнатной температуре.

•Большинство консервов домашнего приготовления необходимо выдерживать 10-15 дней. За это время концентрация сиропа или заливки выравнивается между твердой и жидкой частями консервируемого продукта, тогда-то и выявляется брак консервов.

Поэтому периодически проверяйте герметичность банок.

Хлеб «Домашний» (с хмелем)

Очень хочу помочь Тамаре Гродской в выпечке хлеба. Рецепт я знаю от своей бабушки. Она никогда не покупает хлеб в магазине, всегда печет сама. Я помню с раннего детства этот аромат душистого, домашнего хлеба.

Сначала нужно поставить опару. Для этого нужно перемешать 1 л теплой воды, 1 ст.ложку сахара, 4 ст.ложки хмеля, муку. Тесто должно быть жидковатым. Затем ставим тесто в теплое место на 2 часа. Добавляем 1 л теплой воды, 1 ст.ложку соли (без горки), 1 ст.ложку подсолнечного масла и муку, замешиваем тесто. Нужно закрыть его полотенцем и поставить в теплое место.

Когда тесто поднимется, тесто опустить. Затем снова поставить в теплое место, чтоб оно еще раз поднялось. А пока готовим формы для выпечки хлеба. Формы нужно чуть подогреть и смазать их любым маслом. Поднявшееся тесто выложить по формам, закрыть полотенцем. Нагреваем духовку. Когда тесто поднимется, поставить его в духовку. Через 15 минут поднять температуру до 200°. Выпекать хлеб в течение 1 часа 15 минут. За 15 минут до готовности сбрызнуть хлеб водой для того, чтобы корочка хлеба была румяной.

Маргарита ГАЛИМОВА.
с.Наратасты,
Башкортостан.

Рис. Е.ДУДНИК.

КЛУБНИКА «ГИГАНТА»

- ягоды величиной, как небольшое яблоко, весом 60-100 г
- плодоносит в июне и июле
- сроки посадки – – август-сентябрь, апрель-май

5 САЖ. – 439 руб.
10 САЖ. – 689 руб.

Для того чтобы получить саженцы, разборчиво заполните купон и отправьте его по адресу:

Россия, «ДИС», а/я 144, г. Белгород, 308000

Или заказать по телефонам:

(495) 648-00-70 или (4722)-32-57-18

Вы получите посылку с саженцами в специальной упаковке с субстратом в своем почтовом отделении наложенным платежом. **Оплата при получении на почте. Товар отсылаем непосредственно перед сроком посадки (август-сентябрь).** Вместе с саженцами Вы также получите инструкцию, следуя которой Вы обязательно получите превосходный урожай! Интернет-магазин – **www.domicad.net**

Код	Название товара	Цена	Кол-во
101	ВЬЮЩАЯСЯ КЛУБНИКА		
102	КЛУБНИКА «ГИГАНТА»		

почтовый индекс _____ телефон _____

область _____ район _____ город _____

улица _____ дом _____ кв. _____

Ф.И.О. _____ Щс 17

ООО «Дом и сад» 308000 г Белгород, Соборная пл., 3, оф. 501. ОГРН 1043107029943. Реклама. Сертифицировано

Горшочек, вари! Это - про скороварку

Пожалуйста, подскажите, по каким параметрам выбрать скороварку. Видела в виде обычной кастрюли и широкую, как нижняя часть мантоварки.

Людмила, г. Ливны.

Уважаемая Людмила, электрическая скороварка - это современный многофункциональный прибор, помогающий быстро и безопасно приготовить любимую пищу. Скороварка сама сварит выбранное вами блюдо, отключится и будет поддерживать его в подогретом состоянии. Необходимо только положить в него все необходимые ингредиенты, выбрать программу и запустить ее. Уникальна электрическая скороварка, которая может готовить при низком или высоком давлении, используя различные режимы («каша», «куриный суп», «тушеное мясо», «смешанный рис», «картофель»). Если же установить в скороварке паровую пластину, то можно готовить блюда на пару под давлением. Таким образом, скороварка превращается в пароварку.

Другим достоинством этого прибора является то, что вы не приковываете себя к плите, вам не нужно использовать жир и масло для приготовления - можно готовить продукты в их собственном соку. Также прибор можно использовать для разогрева уже приготовленных продуктов. Скороварка прекрасно готовит всевозможные типы риса (в том числе и смешанный рис) и круп. Рис для суши готовится под низким давлением и отличается очень ровной структурой сваренного зерна и отличным вкусом.

Скороварка похожа на обычную кастрюлю, подключенную к электричеству, с особенной конструкцией крышки. Секрет ее работы - абсолютная герметичность.

Когда вода в скороварке закипает, пар, не имея выхода, создает избыточное давление. В результате возрастает температура и сокращается время приготовления пищи. Кроме того, современные приборы оснащаются функциями программирования, приготовления блюд на пару, что помогает сэкономить время и сохранить в продуктах все питательные вещества и витамины. У этого замечательного кухонного приспособления есть еще масса преимуществ: экономия электроэнергии, прохлада и чистота на кухне, ведь пар и жар «заперты» в скороварке, крышка закрывается герметично, поэтому брызги и пятна исключены. Прежде чем выбирать скороварку, определитесь с тем, что вы чаще всего готовите. Если у вас маленький ребенок и каши входят в ваш ежедневный рацион – присмотритесь к кашеваркам, если же из круп вам близки только гречка и рис – достаточно купить рисоварку, а вот если хочется готовить еще и мясо - тогда лучше разориться на многофункциональную скороварку. Такой прибор чаще всего обладает и рядом дополнительных преимуществ - таймер, включение и приготовление к определенному времени, индукционный нагрев, титановое покрытие внутренней кастрюли, подогрев, поддержание нужной температуры, индикация температуры и готовности.

«МАРКА ГОДА» - не является рекламным проектом, мы не имеем права по закону рекомендовать вам конкретного производителя или торговую марку. Выбор за вами. Не покупайте товар в «сомнительных» торговых точках. Изучайте товаросопроводительные документы, если возникают сомнения в качестве или происхождении продукта. Отдайте предпочтение специализированным магазинам, пользующимся доброй репутацией в вашем городе.

МАРКА ГОДА.ру

Стерилизация в СВЧ-печи

Пустые банки. Налейте по паре столовых ложек воды в каждую и отправьте на 2-3 минуты в СВЧ-печь. Вода закипает, банки стерилизуются паром.

Домашние консервы. В подготовленные банки залить немного сиропа или маринада (если банка 0,5-0,7 л – 2 ст.л., если литровая – 3 ст.л.). Наполнить банку овощами или фруктами, накрыть стеклянной крышкой и поставить в СВЧ-печь на 700-800 Вт. Время нагрева:

- огурцы, кабачки, патиссоны – 1 мин. 40 сек.;
- сладкий болгарский перец – 1 мин. 30 сек.;
- помидоры – 1 мин. 10 сек.;
- яблоки, груши, крыжовник – 1 мин. 40 сек.;
- абрикосы, персики, вишня, черешня – 1 мин. 15 сек.;
- клубника, малина – 1 мин. 5 сек.

Содержимое банки нагревается, заливка на дне банки закипает. Образующийся пар прошпаривает банку и плоды, что ускоряет консервирование. Теперь банки нужно вынуть, залить до уровня венчика кипящей заливкой, закатать крышками и поставить вверх дном для остывания. Можно дополнительно закрыть одеялом для медленной «пастеризации». Вот и все! За 10 минут вы закатаете таким образом 7-8 банок!

СЕНТЯБРЬ

Девы, проявите

ОВЕН
21.03-20.04

Овнам звезды советуют быть терпимее к чужим мнениям и поступкам. Научитесь прощать и входить в ситуацию. Конец месяца лучше всего провести на природе, в безлюдном живописном месте. С собой можно взять аппетитную **питу с овощами.** Порезать сладкие перцы на 4 части, очистить от семян и запечь на горячем гриле кожурой вверх, пока она не начнет чернеть. Еще горячие перцы завернуть в бумагу на 5 мин., затем очистить от кожуры. Соединить уксус и масло, добавить шпинат, сыр, слегка перемешать. На питу положить запеченный перец, смесь сыра со шпинатом, салями и порезанные кружочками помидоры, все завернуть рулетом.

ТЕЛЕЦ
21.04-20.05

Ваша популярность возрастет не только у противоположного пола, но и у деловых партнеров. А если вы устали от дел – проведите конец месяца в романтическом путешествии в обществе любимого человека. Или совершите кулинарное путешествие, например, в Мексику. Порежьте огурцы кубиками, ветчину - соломкой, лук - тонкими полукольцами. Добавьте фасоль и кукурузу, заправьте майонезом. При желании можно добавить тонко порезанный красный перчик и китайскую капусту. И вот он – **мексиканский салат.**

БЛИЗНЕЦЫ
21.05-21.06

Благоприятный период для переговоров, сделок, оформления бумаг. Чтобы оставаться в тонусе, приготовьте для себя **кебабы из баранины.** Помыть порезанную баранину и положить на чистое блюдо. Полить винным уксусом и оставить на 3 часа при комнатной температуре. Смешать имбирь, чеснок, порошок чили, куркуму и соль. Добавить воду, чтобы получилась густая пряная паста. Перемешать ее с мясом, чтобы оно было плотно покрыто специями. Нанизать мясо на шампуры, перемежая с помидорами, луковицами, грибами и перцем, смазать овощи и мясо маслом. Запечь на гриле или барбекю в течение 25-30 мин. Подавать к столу с дольками лимона и вареным рисом.

РАК
22.06-22.07

Последние несколько недель Раки пребывали в сладкой неге и меланхолии. Но пора уже собраться с силами и начать действовать. Большую помощь вам окажут ваши домашние. Порадуйте их чем-нибудь сытным и вкусным, например **оладьями из баклажанов.** Положить кружочки баклажана на противень, посыпать солью и оставить на 30-60 мин., затем убрать излишки соли. Смешать равное количество манки и муки в мелкой тарелке. Этой смесью покрыть баклажаны и обжаривать в масле. Выложить на кухонное полотенце и дать стечь. Подавать с дольками лимона.

ЛЕВ
23.07-23.08

Вам предстоит горячо отстаивать перед коллегами и близкими собственную независимость. Силы для решительных действий вам придаст **салат с грибами.** Мелко нарезанные грибы обжарить на медленном огне в подсолнечном масле с мелко нарезанным репчатым луком. Охладить, выложить на дно салатницы, сверху ровным слоем выложить кольца лука. Добавить натертые на крупной терке яблоки, сыр и вареные яйца. Все это сверху смазать майонезом.

ДЕВА
24.08-23.09

В середине месяца могут появиться сложности в отношениях с близкими. Для улаживания конфликтов от вас потребуется максимум дипломатии и такта. Лучший повод для семейного примирения – ваш день рождения. Позаботьтесь, чтобы на праздничном столе непременно присутствовали блюда из рыбы. Характерный пример - **омлет с семгой.** Малосольную семгу или лососину без кожи и костей нарезать мелкими кубиками, смешать с взбитым яйцом и жарить, как обычный омлет. При подаче полить яично-масляным соусом с лимонным соком, а вокруг омлета на блюдо выложить поджаренные гренки из пшеничного хлеба.

ВЕСЫ
24.09-22.10

Мелкие неприятности попытаются испортить вам настроение, но крупный сюрприз в конце месяца быстро вернет вас в прекрасное расположение духа. Ближайшие выходные звезды советуют провести в кругу старых друзей. Сделайте для них **запеканку из курицы.** Разогреть духовку до 210°С. Порезать курицу кубиками, смешать с кукурузой, влить

дипломатию!

немного куриного бульона. Запекать 10 минут в круглой керамической форме. Тем временем смешать муку, специи и щепотку соли. Втереть сливочное масло, пока смесь не будет напоминать крошки. Добавить 3-4 ст.л. воды, замесить мягкое, нелипкое тесто. Распластать руками тесто в круг такого же диаметра, как и форма, порезать на 4 куска и уложить на поверхность куриной смеси. Вернуть в духовку еще на 15 мин.

СКОРПИОН
23.10-22.11

Этот месяц как нельзя более способствует творческим порывам и подвижному образу жизни. Старайтесь больше времени проводить вне дома. В меню обратите внимание на достоинства баварской кухни: **кислая капуста, сосиски, домашние колбаски** или ветчина и море пива! Можно, конечно, ограничиться походом в ближайший ресторан с соответствующим меню, но, если появится возможность, то пить пиво и закусывать его колбасками лучше непосредственно на их родине.

СТРЕЛЕЦ
23.11-21-12

Будьте активны, не бойтесь перемен и расширения круга общения. Свежие взгляды и мнения откроют вам новые стороны сложившихся ситуаций. Будет время на кулинарию - обязательно приготовьте **китайский салат.** Отварить початки кукурузы и свежий стручковый горох в слегка подсоленной кипящей воде в течение 3 мин. Откинуть на дуршлаг, остудить под струей холодной воды, обсушить на бумажных полотенцах. Положить их в салатницу вместе с ростками фасоли, китайской капустой, красным перцем и креветками.

КОЗЕРОГ
22.12-20.01

Этот месяц принесет удачу тем, кто будет стремиться к овладению новыми знаниями. Старайтесь получить как можно больше информации, научитесь чему-нибудь новенькому. Или попробуйте приготовить новое блюдо. Например, **креветки в горшочках.** На оливковом масле поджарить до золотистого цвета лук. Добавить порезанный соломкой перец, а через пару минут помидор. Залить сметаной и потушить несколько минут. Сняв с огня приготовленный соус, разложить его в горшочки. На соус выложить очищенные креветки, соленую мягкую брынзу и посыпать все сверху тертым твердым сыром. Накрыть горшочки крышкой и запекать в духовке 10 минут.

ВОДОЛЕЙ
21.01-19.02

Самая подходящая для Водолеев кухня сейчас – индийская. Звезды предлагают вам подкрепиться, например, **отварной курицей с карри.** Курицу сварить, остудить, ободрать с костей мясо, руками (не ножом!) разорвать его на небольшие кусочки, сложить в миску. Добавить туда же мандарины, шампиньоны и спаржу, порезанную столбиками длиной 3 см. Заправить солью, сметаной и соусом карри.

РЫБЫ
20.02-20.03

Проявите талант дипломата и будьте предельно корректны в общении с близкими и коллегами. А возникающее время от времени желание «пободаться» направьте на приготовление блюд под девизом «дешево и сердито». Характерный пример - **спагетти «Коррида»** с помидорами, плавленым сыром (лучше выбрать сорта с травами) и майонезом. «Корридную» остроту вашему блюду сообщит изрядная доза черного перца и чеснока.

ЩЕДРЫЙ СТОЛ

№ 10 (79), август 2007 г.

Гл.редактор - И.И.ЦАРЕВА
Макет - С.В.МЯКИНИНА
Дизайн обложки - А.И.МАНИК
Адрес редакции: 603126, Н.Новгород, ул.Родионова, д.192, корп.1
Тел. (831) 432-98-16
www.gmi.ru

Учредитель: ООО «Слог»
Генеральный директор Т.С.ДЕНИСОВА
Тел. (831) 432-98-14
E-mail: slog@ gmi.ru

Рекламное агентство
Дирекция (831) 434-88-20
Прием рекламы: (831) 434-91-16
Региональная группа/факс: (831) 434-88-22
E - mail reclama @gmi.ru1

Адрес агентства: 603126, Н.Новгород, ул.Родионова, д.192, корп.1
Служба продаж
Тел.: (831) 275-98-68, 275-97-53, 275-98-67, 275-97-54
E-mail: sales@ gmi.ru
Служба экспедирования и перевозок
Тел. (831) 434-86-66.
E-mail: zabudko@gmi.ru

Подписные индексы 10083.16553

За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций 27.03.2003 г. Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14947

Подписано к печати 9.08.2007 г.
Отпечатано ООО «Печатный мир»
Адрес: Н.Новгород, ул.Ларина, 7
Тираж 64823 Заказ 1311
Цена договорная
Распространение в Республике Беларусь - ООО «Арго-НН».
Адрес: 220030, г.Минск, ул.К.Маркса, д.15, оф.313.
Тел. 206-68-46
Подписной индекс РУП «Белпочта»: 10083

Следующий номер газеты «Щедрый стол» выйдет 7 сентября.

Сегодня в номере:

Салаты, закуски

Огурцы фаршированные 2
Салат «Русская красавица» 2
Салат из репы 2
Горячий салат с куриным филе 2
Трубочки «Дачные» 2
Салат из тыквы с яблоками 2
Пикантный салат из кукурузы 2
Бутерброды «Объедение» 4
Салат из килек 4
Мексиканский салат 18
Салат с грибами 18
Китайский салат 19

Первые блюда

Супчик «Для зайчиков» 9

Блюда из круп и яиц

Яичный рулет с рисом 4
Котлеты «Домик в деревне» 4

Блюда из мяса и птицы

Начинка для пирогов из вымени 4
Рулетики по-шанхайски 7
Свинина с черносливом 7
Курица в сахаре 7
Тушеные куриные грудки 7
Баранки от гномиков 9
Кебабы из баранины 18
Запеканка из курицы 18
Отварная курица с карри 19

Из рыбы и морепродуктов

Камбала в апельсиновом соусе 3
Камбала, тушенная со сладким перцем 3
Судак «Белый мухомор» 3
Рыба, тушенная с вином и яблоками 3
«Океан» 3
Омлет с семгой 18
Креветки в горшочках 19

Из овощей и грибов

Перец жареный 6
Пельмени с помидорами 6
Картофельный деликатес 6
Запеканка «Пахомыч» 6
Сациви «Прямо с грядки» 6
Пита с овощами 18
Оладьи из баклажанов 18

Заготовки

Овощная смесь в маринаде 10
Соленые патиссоны 10
Полосатая закуска 10
«Грибная» закуска 10
Кетчуп 10
Салат-ассорти «Зимушка» 11
Овощная икра 11
Свекла с черной смородиной 11
Закуска из свеклы 11
Закуска «Для гостей» 11
Варенье «Царское» 12
Варенье из облепихи 12
Клюквенное варенье с орехами 12
Яблочное желе с корицей 12
Грушевое варенье «Садовый аромат» 12
Брусничное варенье 12

Домашняя выпечка

Печенье «Када» 4
Трюфели 5
Песочное тесто 8
Шоколадные колобки 9
«Ежики» 9

При работе над номером использованы материалы издательства «Аркаим».

(© Аркаим, г. Челябинск, 2001.)

Коктейль яблочный

200 г яблочного сока, сок 1 лимона, 1 ст.ложка меда.

Яблочный сок смешать с соком лимона, добавить мед. Подавать в «глазированных» высоких стаканах - для этого надо смочить стакан по краю лимонным соком и опустить в сахарный песок. Подавать охлажденным.

Яблочный крем

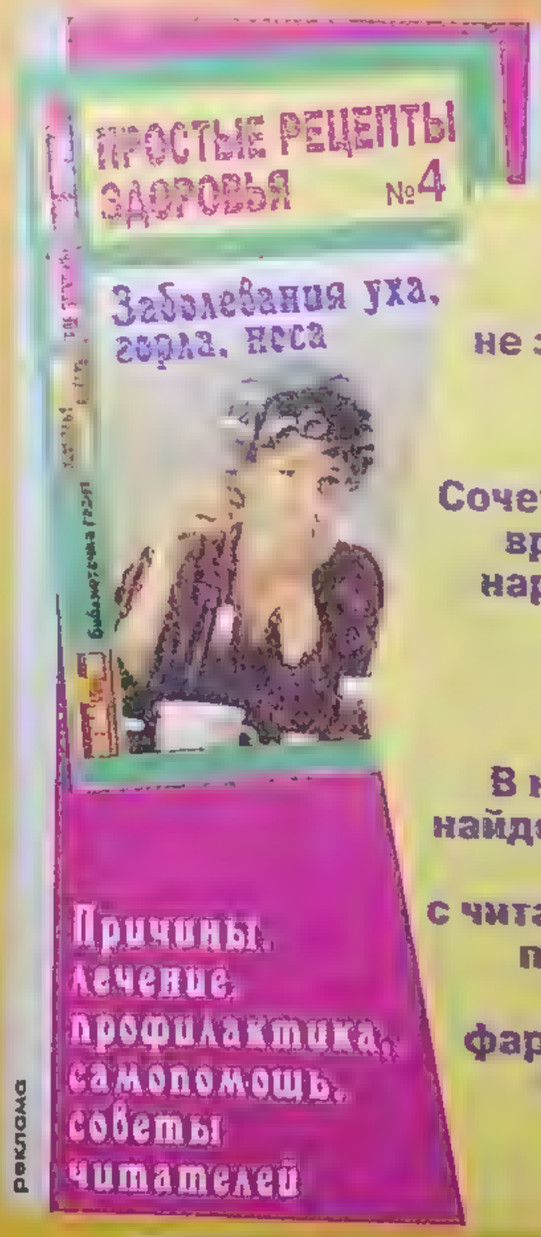
8 яблок, 1/2 стакана воды, по 1 стакану сахара и сметаны.

Очистить яблоки, нарезать ломтиками, добавить воду и сахарный песок, варить до размягчения на медленном огне, помешивая. Охладить и смешать со взбитой сметаной.

[illegible] яблочный с медом

1 кг кислых яблок, 1 стакан меда, 2 л воды.

Мелкие кислые яблоки нарезать, поместить в большую кастрюлю, залить кипяченой водой и добавить мед. Закрыть крышкой, поставить в холодное место. Через день получится вкусный и полезный напиток.



ЧИТАЙТЕ В НОВОМ НОМЕРЕ ЖУРНАЛА

Главное в борьбе с лор-заболеваниями – не запустить процесс до хронической стадии.

Сочетая рекомендации врачей с рецептами народной медицины, можно добиться быстрого выздоровления.

В нашем журнале вы найдете советы врачей и познакомитесь с читательским опытом преодоления таких заболеваний, как фарингит, тонзиллит, бронхит, синусит, гайморит, отит, тугоухость и т.д.

4 607074 337665 07010

ТАК ГДЕ ЖЕ ВТОРАЯ БАЗОВАЯ ПЕНСИЯ?

Звонит в редакцию наша активная читательница Александра Михайловна, которой недавно исполнилось 80 лет, и возмущается:

- Это как же так понимать? В законе "О трудовых пенсиях" сказано, что людям, достигшим возраста 80 лет, размер базовой части трудовой пенсии по старости удваивается. На 1 января 2002 года он устанавливался в сумме 900 рублей в месяц, а нам заплатили всего 554 рубля. Один мой знакомый пошел в пенсионный фонд и спросил, на каком основании нам заплатили 554 рубля? А ему сказали: "24 января пришла бумага из Москвы". Очень вас прошу, запросите текст этой "бумаги", мы пошлем телеграмму Путину. Это же бессовестный обман!

- Вы получили добавочную часть к пенсии впервые? – осторожно спрашиваю Александру Михайловну.

- Впервые.

- А знаете ли вы, из чего по новому закону состоит пенсия?

- Конечно, знаю, я этот закон уже не один раз прочитала. Пенсия состоит из базовой, страховой и накопительной частей. Поскольку накопительную я не успела еще накопить, то моя пенсия состоит только из базовой и страховой частей.

- А как она рассчитывается, знаете?

- Знаю: соотношение зарплат нужно умножить на стажевый коэффициент и на среднюю зарплату по стране на 1 января 2002 г. для начисления пенсии. Плюс всякие надбавки.

- Отлично! Значит, вы понимаете, что законодатель мало что изменил при расчете пенсии?

- Конечно, понимаю! Моя пенсия абсолютно не изменилась: как считали мне по ИКП, так считают и сейчас. Это все ясно, не ясно другое, почему 80-летним пенсионерам не платят, как положено по новому закону, две базовые пенсии, а платят только одну?

- Так ведь, как мы с вами уже уяснили, новый закон никак не изменил общую сумму вашей пенсии, единственное, что он сделал – это разделил ее на две части. Одну (в сумме 450 рублей на 1.01.02 г.) назвал базовой, а вторую (у каждого она своя) – страховой. Получается, что одна базовая часть у вас уже была, а еще одну добавили по достижении вами 80 лет.

- Да не было ее у меня! – возмущенно восклицала Александра Михайловна, - и дочь моя, и все друзья ни разу не получали никаких базовых пенсий!

Я тяжело вздохнула:

- В качестве добавочных денег – нет, потому что она уже "сидит" внутри вашей общей трудовой пенсии! Мы тут в редакции, когда обсуждали эти казусы, грустно шутили: удивительно, что депутатам Госдумы, которые принимали этот новый закон, не пришло в голову "замаскировать" и вторую базовую пенсию для 80-летних, как они "замаскировали" первую. Вот и получается, что людям дают только 554 плюс 6% (32 рубля) к первой, "завуалированной" базовой части пенсии.

- Ну, допустим, – соглашается Александра Михайловна, - а про какой же тогда документ говорил мой друг?!

Звоню в Балаковское отделение Пенсионного фонда, попадаю на заместителя начальника отдела назначения пенсий А. В. Павлову. Задаю ей тот же вопрос. Она просит подождать, а потом приходит и говорит, что действительно 24 января 2003 года ПФ получил Постановление Правительства РФ за № 47, в котором речь шла об утверждении 6-процентной индексации базовой части пенсии и ни о чем другом.

Я решила рассказать обо всем этом в газете, чтобы все 80-летние поняли, что балаковский ПФ их не обманывал, 554 рубля плюс 32 они получают согласно закону "О трудовых пенсиях" и постановлениям об индексации. Другое дело, каков новый закон и насколько мала индексация, как, впрочем, и все пенсии. Но это вопрос к депутатам Госдумы, которые уже вовсю начали расхваливать себя на все лады, готовясь к предстоящим выборам.

М. ЕРЕМИНА

ВОТ и "Космос" ЗАЛОЖИЛИ!

В прошлом номере мы начали публиковать список недвижимости, который утвердили депутаты в обеспечение очередного кредита в АКБ "София". Сегодня мы заканчиваем этот список. Читайте и делайте выводы.

№	Наименование	Адрес	Цель использования	Площадь здания, м² / Земел. уч., м²	Инвент. стоим. здания, (руб.) / Нормат. стоим. земел. уч.	Рыночная стоимость здания, (руб.)
12	1-эт. здание с пристроем	наб. Леонова, 82	СТО	402,7 / 16 385,0	650 910,0 / 2 785 540,0	750 000,0
13	2-эт. здание	наб. Леонова, 82/1	СТО	19,6 / 16 385,0	36 542,0 / 2 785 540,0	40 250,0
14	1-эт. здание с пристроем	наб. Леонова, 82/2	СТО	398,4 / 16 385,0	353 453,0 / 2 785 540,0	540 000,0
15	1-эт. здание	наб. Леонова, 82/3	СТО	488,1 / 16 385,0	592 644,0 / 2 785 540,0	760 000,0
16	Встр.-пристр. нежил. помещ., 1/5 жилого дома.	ул. Менделеева,16	магазин	199,2	624 356,0	1 200 000,0
17	Нежил. помещение	ул. Ленина,122а	аптека	110,4	293 476,0	631 670,0
18	Нежил. помещение	ул. Ленина,122а	мед. услуги	121,1	233 898,0	650 543,0
19	Нежил. помещ., встр. в п/подвал 5-эт. жилого дома	ул. Минская,8	швейная мастерская	208,3	288 354,0	650 000,0
20	Нежил. помещение	Сар. шоссе,71а	магазин	101,7	237 976,0	560 000,0
21	Нежил. помещение	ул. Ленина, 60	магазин	178,4	360 484,0	781 731,0
22	Нежил. помещение, 1/12 жил. дома	ул. Трнавская, 21	ломбард	128,6	329 215,0	580 000,0
23	Нежил. помещение, встр. в 9-эт. жилое здание	ул. Факел Социализма, 6а	магазин	191,3	596 129,0	850 000,0
24	Встр.-пристр. нежил. помещение в 5-эт. жилой дом	ул. Чапаева, 116а	СТО	521,7 / 6 560,0	681 481,0 / 1 115 200,0	1 050 000,0
25	Нежил. помещение встр. в 9-эт. жилой дом	ул. Шевченко, 110	магазин	784,0	1 621 866,0	1 900 000,0

Я САМ РЕШАЮ, КОМУ РЕМОНТИРОВАТЬ МОЙ ДОМ

Массовая приватизация квартир в Актюбинске (Казахстан) началась в 1992 году. В 1994 году ликвидировали домоуправления и паспортные столы при них. Каждый владелец приватизированной квартиры покупал в милиции паспортного стола "Домовую книгу" и сам прописывал или выписывал членов, проживающих в данной квартире, в паспортном столе (при милиции).

"Порядок прежде всего!"

С 1994 года оплата за услуги шла на счет (через сберкассы) тому, кто их оказывал: отопление - теплосети, вода - водоканалу, мусор - мусорщикам и т. д. - в общем, так, как мы в Балакове платим отдельно за электроэнергию, телефон и газ. Правда, книжек много, зато предприятия, оказы-

Когда началось повышение цен за услуги, то все, в том числе и малоимущие, стали платить полностью, а город перечислял субсидии на личный счет малоимущих, а не на счет организаций, оказывающих услуги населению, как это делается в БМО. Ремо-

Кто вам виноват

Захожу в подъезд – тем-

следы сгоревшей корреспон-

Почему мы ничего не делаем, чтобы изменить порядок?

Эти же люди, которые творят безобразия в наших

по достижении вами 80 лет.

- Да не было ее у меня! – возмущенно воскликнула Александра Михайловна, - и дочь моя, и все друзья ни разу не получали никаких базовых пен-

"Порядок прежде всего!"

Каждый ... ной квартиры покупал в ... портного стола "Домовую книгу" и сам прописывал или выписывал членов, проживающих в данной квартире, в паспортном столе (при милиции).

все лады, готовясь к предстоящим выборам.

М. ЕРЕМИНА

Кто вам виноват

Захожу в подъезд – темно. Разбитые лампочки. Изоляция на отоплении вырвана клоками. Стены исчерчены и исписаны нехорошими словами и измазаны сгоревшими спичками. Поручни на лестничном марше изломаны. Почтовые ящики изуродованы, следы сгоревшей корреспонденции.

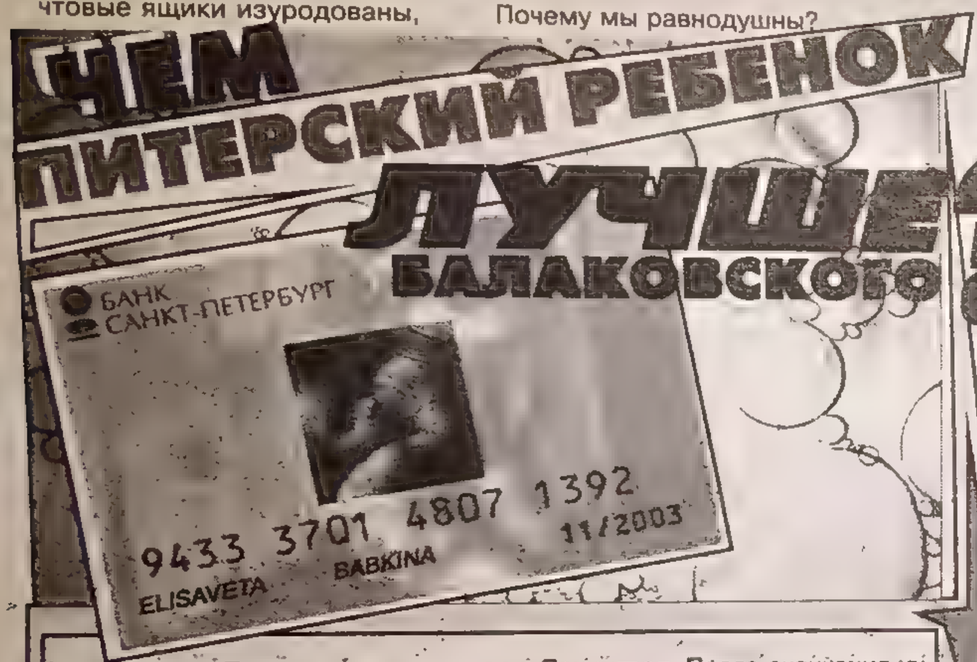
Окна выбиты изнутри, в коридоре холодно. Это среда нашего обитания, которую мы создали сами. Если не мы лично, то соседи, дети, знакомые.

Почему мы равнодушны? Почему мы ничего не делаем, чтобы изменить порядок?

Эти же люди, которые творят безобразия в наших подъездах, потом оказываются на ответственных постах и равнодушно относятся к нашим требованиям. Мы обижаемся. На кого?

Б. АНТОНОВ

ЧЕМ ПИТЕРСКИЙ РЕБЕНОК ЛУЧШЕ? БАЛАКОВСКОГО?



Моя дочь Татьяна уехала учиться в Ленинград. После окончания института домой возвращаться она не захотела, осталась в "северной столице". До сих пор там живет и не перестает нас удивлять своими рассказами. Ну, например, в Санкт-Петербурге каждая женщина с рождением ребенка получает в системе социальной защиты населения банковскую карточку (см фото), по которой ежемесячно до достижения ребенком возраста 2 лет и 3 месяцев получает все, что необходимо малышу, на сумму 971 рублей. При каждой детской поликлинике есть магазин "Детство", где по этим карточкам можно взять все, что нужно твоему малышу.

Можно все деньги не отоваривать, а скопить за несколько месяцев и купить что-то дорогое. Допускается не брать деньги в течение 6 месяцев. Моя дочь жила 9 месяцев у нас в Балакове, а когда вернулась в Санкт-Петербург, то деньги за 3 месяца у нее пропали. Но и на 6-месячную сумму она много чего купила: два теплых комбинезона, одежду, одеяло, другие вещи. В общем, питерские власти оказывают хорошую помощь молодым родителям. Мало того, к 500 рублям, которые в течение 1,5 лет получает каждая мамочка, родившая малыша, в Питере доплачивают еще 50 рублей. И с 1,5 до 3-х лет эту 50-рублевую надбавку не снимают.

Вот я и думаю, почему же такая разница в отношении к детям в Питере и на периферии? Чем балаковские дети хуже столичных? Почему там в городском бюджете находятся деньги, а здесь - нет? Может быть, наши власти просто не хотят способствовать рождаемости в БМО?

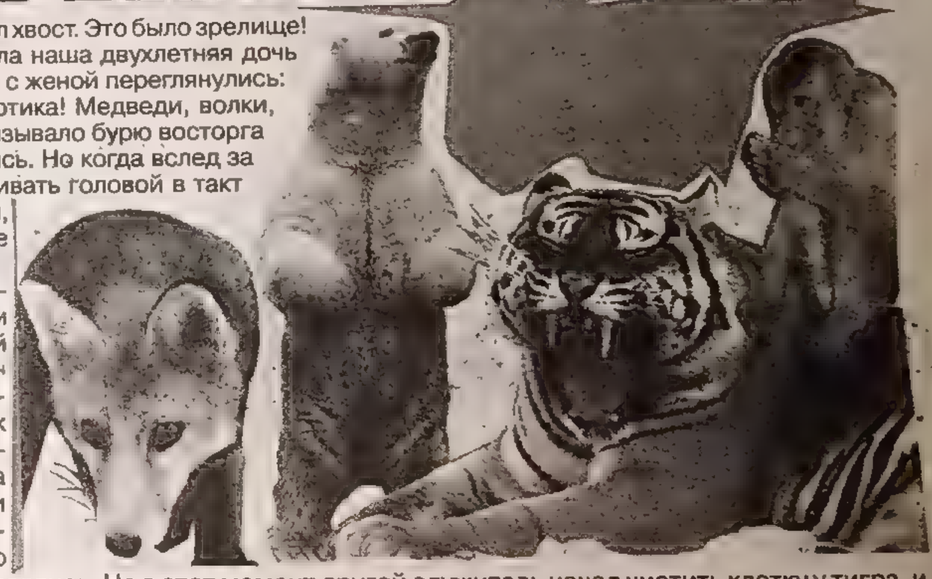
З. СЕРГЕЕВА, пенсионерка

С 1994 года оплата за услуги шла на счет (через сберкассы) тому, кто их оказывал: отопление - теплосети, вода - водоканалу, мусор - мусорщикам и т. д. - в общем, так, как мы в Балакове платим отдельно за электроэнергию, телефон и газ. Правда, книжек много, зато предприятия, оказывающие услуги, вовремя получали свои деньги. А ремонт (текущий и капитальный) был передан коммерческим организациям – кого выберет тот или иной дом. И деньги напрямую платили той организации. В результате в квартирах тепло, вода вовремя, лифты работают, мусор вывозится. Если не понравится "ремонтник", можно взять другого. В каждом доме жильцы выбирают вроде домком – председателя и заместителя. И все жалобы идут к ним, а они решают вопросы с соответствующими сторонами.

Когда началось повышение цен за услуги, то все, в том числе и малоимущие, стали платить полностью, а город перечислял субсидии на личный счет малоимущих, а не на счет организаций, оказывающих услуги населению, как это делается в БМО. Ремонтных организаций возникло столько, что они ведут конкурентную борьбу за обслугу домов и стараются заключать договора квартал ами, чтобы удобней обслуживать. В России этот метод предлагал С. Кириенко. Можно связаться с мэром г. Актюбинска, распросить, какие еще новшества. Людям вначале не нравилось – много книжек по услугам (раньше была одна квитанция от Д/у). Но теперь привыкли и довольны, т. к., получая деньги за услуги вовремя, организации и предоставляют их качественно.

Е. П. КУЛИВЕДСКАЯ

ТИГР ХОТЕЛ СЪЕСТЬ СЛУЖИТЕЛЯ?



Будто по заказу, павлин распушил хвост. Это было зрелище! "Ко-ко-ко!" – восхищенно воскликнула наша двухлетняя дочь Сонечка, и глаза ее заблестели. А мы с женой переглянулись: южная птица на морозе – супер экзотика! Медведи, волки, львы, верблюд – каждое животное вызывало бурю восторга у ребенка, а мы, довольные, улыбались. Но когда вслед за белым медведем Соня стала раскачивать головой в такт громко звучащей ритмичной музыки, захохотали не только мы, но и другие зрители.

Животные сидели в клетках на открытом воздухе, и лишь мартышки были спрятаны за стекло. "Крутой мен" протянул пакет с фруктами служителю и попросил покормить обезьян. Тот вошел в клетку, и тут же к нему подлетала самая шустрая мартышка, прямо из пакета выхватила мандарин, ловко почистила его и съела, потом достала яблоко и запустила им в собратьев. Сын "крутого мена" и наша Сонечка громко рассмеялись. Но в этот момент другой служитель начал чистить клетку у тигра, и все внимание переключилось на него. Зверь с грозным рычанием набрасывался на скребок и тащил его на себя. Служитель опасливо отходил от клетки. Соня прижалась ко мне, но глазенки не отрывала. "Это еще что! – улыбнулся работник цирка, глядя на нас. – Вы приходите в час дня, когда идет кормление, вот когда интересно!" Но, честно говоря, мы и без того получили море удовольствия.

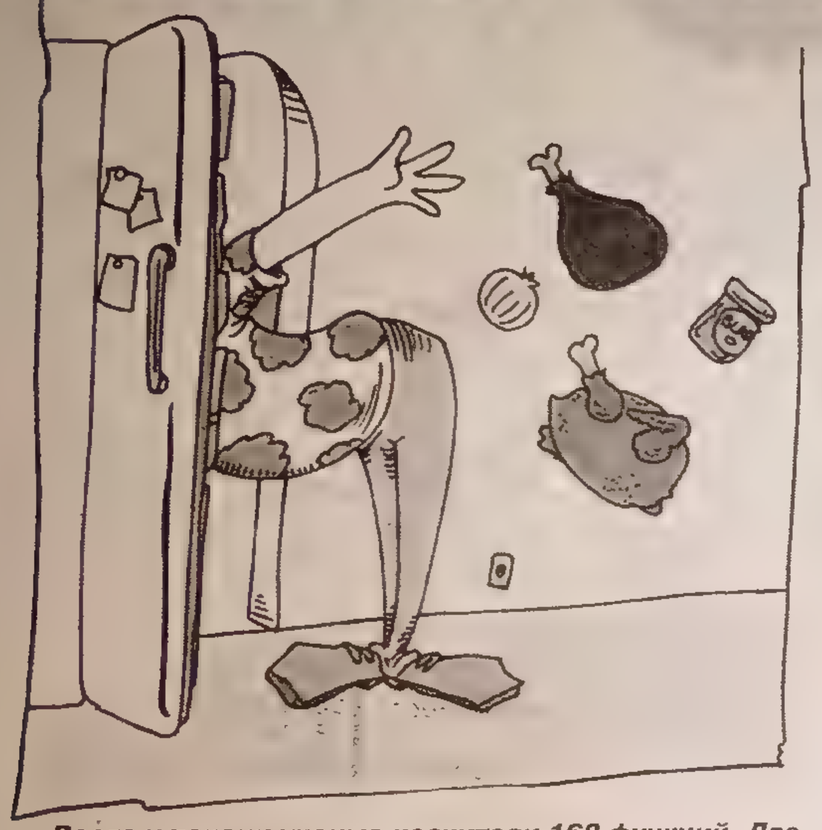
Если кто захочет последовать нашему примеру, имейте в виду – культурно-развлекательный передвижной зоо-цирк из Воронежа работает до 16 марта с 10 до 18 часов. Расположился он на поле между 5-м и 8-м микрорайонами. Цена билетов: 40 рублей для взрослых, 20 – для детей с 12 лет и бесплатно – до 5-ти.

А. АНДРЕЕВ

НОВЫЙ МАРШРУТ

УМП «Балаковоэлектротранс» сообщает об открытии с 6 марта нового троллейбусного маршрута № 10а. Путь следования: 8а, Администрация – Трнавская - Пр. Героев - Степная - 30 лет Победы - 4б - Минская - Комарова - Рокот - АТК 1 - Наб. Леонова - Минская - 4б - 30 лет Победы - 8а, Администрация.

КАКИЕ «Ж» НЕ ЛЮБИТ ПЕЧЕНЬ?



Всего у печени ученые насчитали 168 функций. Две основные – это очистка крови, омывающей каждую клеточку нашего организма, и участие в переваривании пищи, дающей энергию, необходимую для жизни. Причем выполнение этих двух функций происходит не одновременно, а распределено по времени суток так, чтобы организм соблюдал биологический ритм, заложенный природой. Ночью, когда мы спим, организм отдыхает, и все системы работают с минимальной нагрузкой, - печень чистит кровь, выбирая из нее шлаки, накопившиеся за день, и накапливает их в ночной желчи.

Справедливости ради надо сказать, что человек жив именно потому, что печень в состоянии бороться со всеми ядами, попадающими в организм.

Предвестником серьезных заболеваний печени является такое функциональное нарушение, как дискинезия желчных ходов. Ее симптомы: ощущение тяжести в правом подреберье после приема пищи, подташнивание в промежутках между приемами пищи, отсутствие интереса к любимым блюдам, горечь во рту, отрыжка, плохой запах изо рта при здоровых зубах, нарушение сна и страшные сны, а утром чувство разбитости, что свидетельствует о сбоях в биоритме работы печени. Все эти симптомы усиливаются после приема жареной, жирной, консервированной, копченой пищи. Если вовремя не обратить на них внимание, то процессы эти могут длиться годами, способствуя образованию песка, камней, приводя к воспалительным процессам и, в итоге, к циррозу печени.

У женщин чаще, чем у мужчин возникают болезни желчного пузыря. Объяснить это можно тем, что женщины дышат грудью, а мужчины животом. При мужском дыхании движение диафрагмы способствует току желчи по желчным путям, при женском дыхании диафрагма мало движется, и желчь застаивается. Такое заболевание, как цирроз, возникает чаще у мужчин. А гепатиту подвержены все, независимо от пола и возраста. Хотя тот кто соблюдает правила гигиены, имеет здоровую печень и менее предрасположен к гепатиту.

Для того чтобы помочь печени правильно работать и в целях профилактики ее заболеваний, советуют до 7 часов утра что-нибудь выпить, так как в печени есть такая "заслонка", именуемая сфинктером Одди, которая готова открыться и выпустить ночную желчь даже при попадании в систему пищеварения небольшого количества жидкости. Этот процесс происходит как раз с 5 до 7 часов утра. Первым напитком дня может быть полстакана отвара шиповника или любой травы, которую вы любите. Это может быть и чашечка чая, некрепкого кофе или просто вода. Не стоит забывать, что процесс утреннего выброса желчи крайне важен, потому что при его отсутствии та желчь, которая ночью вбирает в себя токсины, остается в нас и весь день отравляет организм. Выработав в себе привычку пить до семи утра, мы предохраняем печень, да и весь организм от таких заболеваний, как гастриты, холангиты, дискинезии желчевыводящих путей, желчекаменная болезнь, запоры, геморрой, дуоденит.

Люди с больной печенью нуждаются в особом режиме питания. Рекомендуется, есть медленно, хорошо разжевывая пищу. Есть нужно несколько раз в день и в небольшом количестве, так как каждый прием вызывает усиленное выделение желчи из желчного пузыря и желчных путей в кишечник. Такое дробное питание предотвращает застой желчи. Большое значение имеет прием пищи в твердо установленные часы, что способствует своевременному выделению пищеварительных соков и лучшему усвоению пищи. Последний прием пищи должен быть за 2-2,5 часа до сна, так как ночью включается функция очищения крови, а если вы на ночь наедитесь, то печень занимается перевариванием пищи, а не очищением крови.

В старину говорили, что печень не любит три "Ж" – жареное, жирное, желтки. Избегать этих продуктов советуют и современные диетологи. Также не стоит злоупотреблять острыми, пряными, копчеными блюдами. Пища должна быть богата растительной клетчаткой, что способствует обильному поступлению желчи в кишечник, улучшая его работу. Поэтому налегайте на овощи, особенно квашеную капусту, и фрукты. И, конечно, совершенно исключается алкоголь!

Как никакой другой орган, печень способна к самовосстановлению, если ее беречь и правильно лечить.

Вот несколько рецептов:

• Чистотел знаменит своим целебным уникальным действием на печень. Чайную ложку без горки сухого, измельченного чистотела заварить в стакане кипятка, через полчаса процедить. Принимать по столовой ложке перед каждым приемом пищи при всех болезнях печени и отравлениях.

• При холециститах и дуоденитах принимают настой бессмертника или кукурузных рылец. 1 столовую ложку сухой травы залить стаканом кипятка. Принимать по 1/4 стакана за полчаса до еды в теплом виде.

• При гепатитах полезно принимать блюда с пшеном, которое предварительно надо прокалить в духовке в течение 30-40 минут на очень маленьком огне, иногда помешивая.

• При тяжести и болях в правом подреберье помогает настой коры ивы. 50 г коры кипятить 10 минут в литре воды и настоять в течение суток. Процедить и принимать 3 раза в день перед едой по 2/3 стакана.

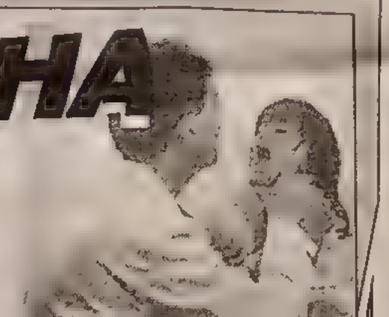
• Цветки пижмы (из расчета столовая ложка на 0,5 л воды) кипятят 3 минуты под крышкой, снимают, дают остыть и после этого процеживают. Принимать по 2 ст. ложки перед едой при холециститах и после перенесенного гепатита.

• Быстро восстановить антитоксические функции печени помогает арбуз. Нужно съедать не менее 1 кг арбуза в день в течение недели. Самая ценная его часть - белая прослойка между мякотью и кожурой. Из нее можно делать сок, варенье и цукаты.

Е. АХМАДУЛИНА,
"Лечебник", 2003 г.

Советы народной медицины

АНГИНА



"При начинающейся ангине нужно очень медленно разжевать половинку лимона вместе с цедрой. В течение часа после этого ничего не есть, чтобы дать возможность эфирным маслам и лимон-

той оболочки рта и десен используют листья шалфея **для полоскания.** 2 ст.

СВЕТИТЬ –

чин. А гепатиту подвержены

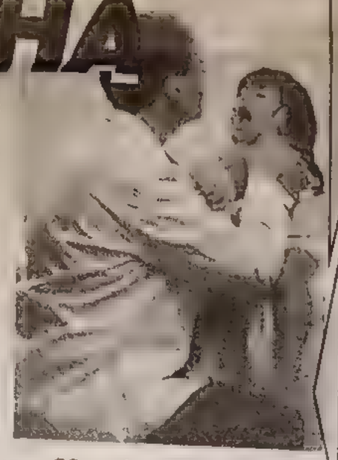
Люди с больной печенью

им целебным уникальным действием на печень. Чайную

Е. АХМАДУЛИНА, "Лечебник", 2003 г.

Советы народной медицины

АНГИНА



*При начинающейся ангине нужно очень медленно разжевать половинку лимона вместе с цедрой. В течение часа после этого ничего не есть, чтобы дать возможность эфирным маслам и лимонной кислоте поработать. Процедуру повторить через два часа. Можно взять 2-3 ломтика лимона, очистить от кожуры и поочередно держать во рту, стараясь, чтобы ломтик был у самого горла. Следует посасывать эти ломтики, а затем глотать сок. Процедуру повторять ежечасно. Свежий лимон можно заменить 30-процентным раствором лимонной кислоты и полоскать им горло через каждый час в течение дня.

*Одно из лучших средств при ангине - прополис. Можно горошину прополиса на ночь положить за щеку, а днем жевать после еды. Прополис хорошего качества должен вызывать жжение во рту, онемение языка. Спиртовой настой прополиса можно добавить в чай (10 капель настойки на стакан).

*Натереть стакан свеклы, влить столовую ложку уксуса; дать настояться. Сок с уксусом отжать и полоскать им рот, горло, можно проглотить 1-2 столовые ложки.

***Полоскание,** приготовленное из равных частей чистотела и ромашки аптечной, быстро излечивает ангину, в том числе флегматозную.

*При воспалении миндалин, слизистой оболочки рта и десен используют листья шалфея **для полоскания.** 2 ст. ложки измельченных листьев заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить.

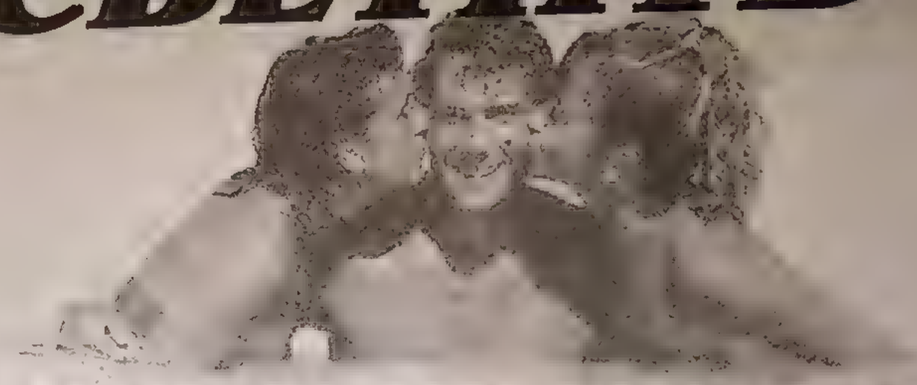
***Сбор для полоскания:** 3 части ромашки и 2 части цветов липы. 20 г сбора заваривают стаканом кипятка, настаивают 20 минут и используют для полоскания.

***Сбор для приема внутрь:** смешать по 2 части листьев шалфея, плодов и листьев малины, листьев мяты, сосновых почек, корня алтея и по 1 части цветов бузины, травы зверобоя, березовых почек, корня девясила. 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 12 часов, процедить и выпить в течение дня в 3 приема.

*Измельчите 10 лавровых листьев и залейте литром воды. поставьте емкость на огонь и слегка прокипятите на слабом огне (не более 3 минут). Полученный отвар остудите и процедите. Теперь водная вытяжка из лавра готова **для полоскания,** которое делают несколько раз в течение дня.

"Лечебник", 2003 г.

СВЕТИТЬ — И НИКАКИХ ГВОЗДЕЙ!



Почему такая симпатичная, интересная девушка не может устроить личную жизнь, и наоборот – та, у которой "ни кожи, ни рожи", окружена толпами поклонников? Почему от сильных, обеспеченных мужей жены уходят к маленьким плюгавеньким любовникам?

Так что же происходит? Какова природа магических чар?

Оказывается, когда мы усваиваем увиденное – услышанное - унюханное, задействованы небольшие участки мозга. А значит, большая часть информации поступает к нам по иным каналам. А именно – по энергетическим.

Ученые доказали, что при так называемом экстрасенсорном восприятии мозг активизируется практически на сто процентов. Проблема в том, что далеко не все умеют такую энергетическую информацию о себе, любимых, передавать. Потому-то и остаются в одиночестве – грустные и непонятые...

Научиться управлять своей энергией, обращать на себя внимание поможет несложная медитация. Ей следует уделять не менее получаса в день. Поначалу требуется полное расслабление и сосредоточение, но вскоре вы сможете медитировать, выгуливая собаку, стоя в автобусе или вагоне метро.

Итак, представьте, что энергия, наполняющая вас и все вокруг, имеет серебристый или золотистый цвет. Дышите медленно, глубоко, прочувствуйте, как сияющая энергия проникает вместе с воздухом в легкие, затем растекается по телу, наполняя каждую клеточку вашего организма. Света становится все больше, вы сами делаетесь яркими, даже сияющими – и начинаете излучать этот свет. В первую очередь сердцем, ведь сердце – главный сенсор. Затем представьте, что ваше сияние растекается по двору, улице, городу, проходит сквозь стены и проникает в других людей, наполняя их.

Если будете медитировать регулярно, результат не заставит долго ждать – вас действительно станут замечать!

Подобный метод использовался сотрудниками Международного Университета Махариши для снижения уровня преступности в крупных городах США. Небольшие группы операторов проецировали на определенные районы состояние добра, любви, умиротворения, покоя – и в этих местах жизнь стала спокойнее! Во время эксперимента обнаружился еще один интересный эффект: интенсивность излучения увеличивалась пропорционально квадрату числа участников группы. То есть, если, к примеру, вы объединитесь с подругами в "Клуб очаровательниц" и станете заниматься медитацией втроем, эффективность увеличится в девять раз, а если вдесятером – в сто раз!

В. САРЫ-ГУЗЕЛЬ, "Оракул", 2003 г.

МАССАЖ ДЛЯ УШЕЙ И ЗДОРОВЬЯ

*Чтобы защититься от простуды и гриппа используйте массаж ушей. Начните с легкого поглаживания ушной раковины: сверху вниз, сзади и спереди. Затем растирайте уши все сильнее, чтобы появилось ощущение тепла. Подушечками большого, среднего и безымянного пальцев тщательно разомните каждый сантиметр ваших ушей. Пальцами загните уши вперед, прижмите к голове, а потом резко отпустите, чтобы услышать легкий хлопок. Повторите несколько раз. Кончиками большого и указательного пальцев захватите обе мочки, с силой потяните их вниз и отпустите. Повторите пять-шесть раз. Массировать уши в период эпидемии можно два-три раза в день, с интервалом не меньше пяти часов.

Если вы сильно устали, то взбодриться вам помогут такие действия. Закройте глаза, пальцами обхватите затылок, с усилием заведите указательные пальцы за средние, а потом одновременно щелкните ими по затылку. В ушах раздастся характерный гул, от которого пробуждается сознание.

А чтобы успокоиться и снять стресс, надо воздействовать на зону, расположенную в той части мочки, где она постепенно переходит в твердый хрящ. В течение 3-5 минут массируйте эту точку по часовой стрелке, со скоростью примерно 1 оборот в секунду, при этом подушечка большого пальца сзади должна слегка придерживать ухо.

"Лечебник", 2003 г.

МЕНЬШЕ СПИШЬ – БОЛЬШЕ ЕШЬ

Члены вашей семьи мучаются от лишнего веса? Больше спите. И детей поощряйте к тому же! Оказывается, недосыпание – один из серьезных факторов, предрасполагающих к развитию ожирения у ребенка и мешающих в дальнейшем сбросить лишний вес взрослому. Как установили японские ученые, сокращение времени ночного отдыха на несколько часов приводит к увеличению риска развития нездоровой полноты у ребенка в несколько раз. Было обнаружено, что в сравнении с детьми, которые спали более 10 часов, у тех, кто отдыхал ночью 9-10 часов, риск возрастал в 1,49 раза. У детей, спавших 8-9 часов, вероятность полноты увеличивалась в 1,89 раза. Те кто спал менее 8 часов, страдал ожирением в 2,87 раза чаще.

С. ЧЕЧИЛОВА, "Здоровье", 2003 г.

Бальзам-Программа № 6

Полезная газета

Бальзам на душу

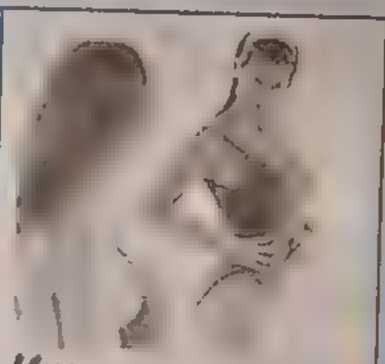
№ 12 (132)

июнь 2006 г.

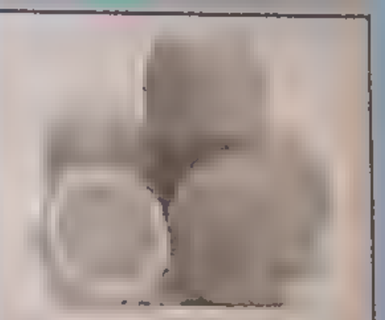
Подписной индекс по Саратовской обл.: 14846.

В номере:

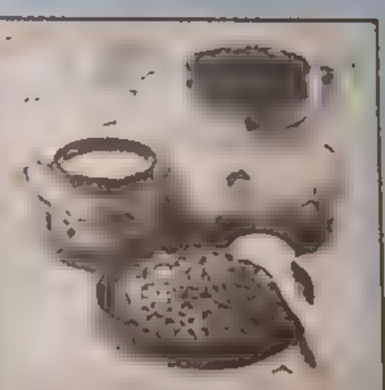
Лук не любит жировик стр. 2



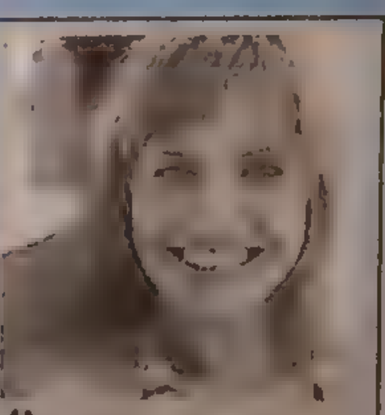
Интеллект или осиная талия стр. 3



Мигрень? Это от апельсинов стр. 4



Богатырская крупа стр. 5



Научитесь прощать стр. 6

Жарко. Так и хочется иногда выпить бокальчик прохладного пива. Но... Образ любителя пива сочетается с животом приличных размеров. Такая взаимосвязь всегда казалась несомненной. Но ученые-медики в этом усомнились. Они решили развеять этот миф.

ЕСТЬ ЛИ ПОЛЬЗА ОТ ПИВА?

Проведя исследование, они убедились, что вес не увеличивается, если пиво употреблять в умеренных количествах. Более того, можно даже похудеть, если заменить в рационе питания углеводы алкоголем.

По мнению исследователей, любители пива потому не отличаются изящностью, что закусывают высококалорийной закуской – пиццей, хот-догами, орешками, чипсами. Кроме того при употреблении пива не образуются почечные камни. Как это происходит, установить пока не удалось

Есть еще один важный момент. Если употреблять пиво умеренно, то оно вовсе не вредное, в нем много витаминов B1, B2, PP. В пиве содержится хмелевая горечь, стимулирующая выделение желудочного сока, желчи и подавляющая нежелательные эффекты алкоголя. А экстрактивные вещества хмеля имеют успокаивающее, болеутоляющее и даже дезинфицирующее действие Если умеренно употреблять пиво (около 500 мл в день), то снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний, восстанавливается слизистая оболочка при таких заболеваниях желудка, как гастрит и язвенная болезнь.

Прохладительное пиво в жару не только приятно, но и полезно. Многие врачи считают, что с помощью пива можно предотвратить инфаркт и кровоизлияние в мозг Оно уменьшает свертываемость крови и снижает уровень холестерина.

И опять же в употреблении пива должна быть мера Как только человек переступит некую грань, наступает обратный процесс: разрушение внутренних органов, особенно сердца и печени Ученые установили, что мужчины и женщины, выпивающие 1–2 стакана пива в день, живут дольше, чем те, кто его не пьет

НЕ ПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИ

Рекламируешь БАДы – плати штраф

Рекламировать биологически активные препараты как лекарственные средства будет запрещено с 1 июля 2006 года.

Также производителям БАДов нельзя ссылаться на положительные результаты клинических и лабораторных исследований и использовать в рекламе своей продукции образы врачей

Штрафы за нарушение рекламного законодательства в этой части будут составлять от 40 до 500 тыс. рублей для юридических лиц.

Лечим артрит – страдает сердце

Ученые пришли к выводу, что прием высоких доз популярных противовоспалительных и обезболивающих препаратов ибупрофена и диклофенака более чем в два раза повышает риск развития инфаркта и инсульта.

Полученные учеными данные не должны быть поводом для паники: речь идет лишь о максимальных дозах препаратов. Высокие дозы, как правило, назначаются больным для лечения артрита и других ревматологических заболеваний. Эти пациенты, страдающие от болей, вынуждены принимать лекарства, зная об их побочных эффектах. В любом случае у людей всегда остается возможность выбора.

МЕДНОВОСТИ

Легко на сердце от песни

Мой костер в тумане светит

(Я.Полонский – музыка неизвестного автора)

Мой костер в тумане светит,
Искры гаснут на лету...
Ночью нас никто не встретит,
Мы простимся на мосту.

Ночь пройдет, и спозаранок
В степь далеко, милый мой,
Я уйду с толпой цыганок
За кибиткой кочевой.

На прощанье шаль с каймою
Ты на мне узлом стяни!
Как концы ее, с тобою
Мы сходились в эти дни.

Кто-то мне судьбу предскажет?
Кто-то завтра, сокол мой,
На груди моей развяжет
Узел, стянутый тобой?

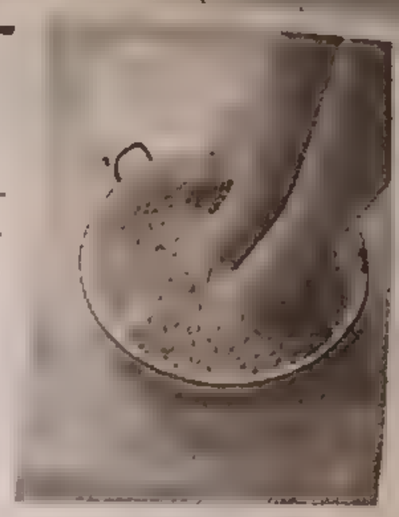
Вспоминай, коли другая,
Друга милого любя,
Будет песни петь, играя
На коленях у тебя!

Мой костер в тумане светит,
Искры гаснут на лету...
Ночью нас никто не встретит,
Мы простимся на мосту.

Вы можете ПОДПИСАТЬСЯ в любом п/о на нашу ГАЗЕТУ

Стоимость полугодовой подписки-33 руб. 50 коп.

ЧАЙ И ДЛЯ НОГ ПОЛЕЗЕН



В летнюю жару все мы потеем, но для некоторых это настоящая проблема. Хотя избавиться от нее народными средствами проще простого. Меня еще моя бабушка учила делать настои от потливости.

Надо взять 2 ст. ложки кровохлебки, залить стаканом кипятка, настоять 30 минут и, разбавив водой, делать ванночки, компрессы или примочки для рук и ног.

Еще один рецепт также доступен: 1 ст. ложку измельченной коры дуба залить 0,5 л воды, кипятить 10 мин. Применять в виде ванночек.

Если уж вам не хочется возиться с отварами, делайте на ночь ванночки с крепким раствором чая. И наслаждайтесь жарким летом без проблем.

Л. КУЗНЕЦОВА, г. Пугачев

ЛУК НЕ ЛЮБИТ ЖИРОВИК

Я никак не могла избавиться от жировика, а мешал он мне очень – находился на спине и страшно чесался. И вот поделилась я своей бедой с женщиной, с которой встретились в бане. Она-то и подсказала мне рецепт, который помог избавиться от жировика. Может, он еще кому-то пригодится.

Надо испечь в духовке небольшую луковицу и еще теплую измельчить на терке или мясорубке и смешать с 1 ст. ложкой измельченного на терке темного хозяйственного мыла. Смесь хранить в холодильнике. Полученную смесь использовать для компрессов на жировик. Менять компресс 2–3 раза в сутки до излечения. А после бани или горячей ванны намазать тело смесью меда, соли и сметаны, взятых в равных пропорциях. Минут через 15–20 смыть теплой водой. Процедуру проводить ежедневно или через день.

Е. КРАСИНА, г. Вольск

ИНФОРМАЦИЯ В ТЕМУ

Вот еще два народных рецепта избавления от жировика.

Взять 1 ст. ложку топленого свиного сала, смешать с 1 ч. ложкой сока чеснока и натирать жировик несколько раз в день до излечения.

Свежесрезанный лист золотого уса размять и сделать компресс (положить размятый лист на жировик, прикрыть полиэтиленовой пленкой, сверху прикрыть тканью и закрепить). Подобный компресс менять каждые 12 часов. Курс лечения 10–12 дней.

ЧУДО-МЫЛО

Если предстоит много черновой работы на даче или по дому, например, уборка после ремонта, можно использовать мыло собственного изготовления.

Я смешиваю в равных количествах пищевую соду, обезжиренное сухое молоко и кукурузный крахмал. Смесь можно хранить в любой баночке. Использовать смесь очень просто – смочите руки водой, посыпьте «мылом». Между прочим, такое «мыло» и смягчает руки, и удаляет неприятные запахи, и недорого обходится.

Галина КАРНАУХОВА, г. Саратов

Человеку, страдающему аллергией, необходимо для полного выздоровления пить несколько лет подряд (для изменения реакции организма) вместо чая и кофе свежий отвар череды.

ЗОЛОТОЙ АНТИАЛЛЕРГЕН

Заварить чай и пить через 20 минут после заварки без дозировки. Цвет отвара должен быть золотым, если он мутный или зеленый, значит, череда непригодна к использованию. Отвар череды не подлежит хранению, пить его нужно только свежим.

Одним из сильных средств лечения аллергии является также прием мумие (необходимо быть уверенным, что мумие высокого качества). Мумие разводится в концентрации 1 г на 1000 мл теплой воды (хорошее мумие мгновенно растворяется без признаков мути). Принимать детям 1–3 лет по 50 мл утром один раз в сутки; 4–7 лет – по 70 мл; 8 лет и старше – по 100 мл раствора мумие. Если аллергия очень сильная, нужно повторить прием, но дозу уменьшить вдвое. При аллергической крапивнице помогает сок или настой корня сельдерея пахучего. Отжать сок из свежего корня. Принимать по 1–2 ч. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Настой готовится следующим образом: 2 ст. ложки измельченных корней настаивать 2 часа в стакане холодной воды, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Целебными свойствами при аллергии обладает воск сот, из которых откачали мед. Лучше жевать сотовый мед, но если достать его невозможно, положительные результаты могут быть получены при употреблении за каждой едой ложки меда на десерт.

Д. ЖАБРАК

ШПОРЫ СРЕЗАЛ УКСУС

Чтобы избавиться от пяточных шпор, я насыпал в тарелку немного сухой горчицы, накапал в нее пищевую уксусную эссенцию (все делал на глазок) и перемешал. Из полученной массы слепил две небольшие лепешки. Затем на два кусочка марли положил по листу не впитывающей влагу бумаги, сверху поместил лепешки, которые приложил к больным пяткам, крепко забинтовал марлей.

Через 2 часа повязки снял, лепешки выбросил. Кожа под пятками побелела, но все прошло безболезненно. При выполнении этой процедуры главное – не переусердствовать: не добавлять слишком много уксуса, не держать компресс слишком долго на пятках. Через несколько сеансов боль в пятках прошла без следа. Только не советую прикладывать лепешки к другим частям тела: можно получить серьезный ожог кожи.

Е. КУПРИЯНОВ, пенсионер

Женщины – существа абсолютно непредсказуемые и удивительные. Они странным образом умеют сочетать в себе простоту, красоту и стремление осуществить свои заветные мечтания. Они обладают уникальной житейской мудростью и способны обвести любого мужчину вокруг пальца: сделать его согласным на все лишь кокетливо улыбнувшись.

ИНТЕЛЛЕКТ или ОСИНАЯ ТАЛИЯ?

Главное женское заблуждение

В то же самое время они не хотят быть умными, ведь женщина знает, что умные дамы нравятся далеко не всем мужчинам. Потому большинство современных барышень предпочитают высокому уровню интеллекта осиную талию, мгновенное богатство или ужин с героем своих грез.

Из 20 женщин 19 считают, что внешняя привлекательность, а также материальные блага гораздо важнее, чем высокий уровень IQ. В списке самых заветных желаний, где наряду с пунктом повышения умственных способностей значится отсутствие материальных проблем, возможность пообедать со знаменитостью и быть стройной, галочка возле самого первого пункта встречалась у меньшинства. А преобладало над дамами желание иметь стройную фигуру.

Оно обусловлено массовой пропагандой похудения, стройности и здорового образа жизни. И зачастую в погоне за экранными образами женщины действительно не думают, что они делают. Так, массовое помешательство на почве всевозможных диет как раз выпадает на постпраздничные дни, в которые можно было не отказывать себе в различных удовольствиях.

Каждая третья женщина признается, что мысли об избыточном весе затмевают все другие проблемы. И размышления о семье, детях и даже финансах уходят на второй план. И каждая третья барышня обманывает своих друзей и подруг относительно истинной массы своего тела

А ведь не секрет, что половина всех женщин бросает диету спустя неделю после ее начала, а потом скрывает от всех правду о слабой силе воли и съедает булочки, конфеты, шоколадки или сэндвичи тайком от окружающих, пряча контейнеры с пищей в стиральных машинах, среди платьев и в других укромных местечках.

Многие эксперты считают, что большая часть женского населения имеет просто нездоровую тягу к постоянному уменьшению своих размеров. Причем даже если дама имеет идеальную фигуру, она всегда будет считать, что там или тут у нее образовался ненужный жирок.

А ведь представительницам прекрасного пола стоило бы задуматься о своем мозге, а не об идеальной фигуре. Ученые уже доказали, что именно в мозгу воспроизводится изображение фигуры и отвечает за это париентальная кора мозга.

Нарушение ее нормального функционирования может привести к анорексии (болезни, которая характеризуется отсутствием аппетита и отвращением к пище), а также пере- и недооценке своего веса.

Так что, милые дамы, прежде чем переживать о недостатках своей фигуры, запаситесь полезной литературой, которая повысит интеллектуальный уровень и займет ваш мозг полезными размышлениями.

Л. КИРИЛЛОВ

УПРАЖНЕНИЯ ОТ ОПУЩЕНИЯ

Как-то прочитала в газете, что опущение матки лечится только упражнениями по сжиманию и разжиманию мышц тазового дна.

Хочу сказать, что очень эффективен и другой комплекс, помогающий на ранней стадии, который советуют и врачи-гинекологи в женской консультации.

1-е упражнение (самое главное) – лечь на спину, ноги согнуть в коленях и поднимать таз столько раз, сколько сможете. Чем больше – тем лучше.

2-е упражнение – «ножницы». Лежа на спине, скрещивайте выпрямленные и поднятые ноги.

3-е упражнение – «велосипед». Лежа на спине крутите «педали».

Делайте, милые женщины, не ленитесь и не таскайте тяжестей! От тяжестей все наши проблемы.

М. КАРАТОНОВА

НАУЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Вы так привыкли никому не отказывать, что не замечаете, как люди используют вас. В результате – усталость и депрессия.

Отбросьте мысли о том, что окружающие будут вас меньше любить, если вы иногда откажете им в просьбе. Не старайтесь быть безупречной. На работе вы хотите показать себя с лучшей стороны и при этом всегда выглядеть ухоженной, а для домашних вы готовите деликатесы.

Не пытайтесь во всем достигать совершенства – другие ведь тоже небезупречны. Ваши близкие с неменьшим удовольствием съедят и что-нибудь попроще. А в квартире необязательно должен царить идеальный порядок...

Личное время – дело святое. Один день в неделю выделите только для себя и делайте то, что доставляет вам настоящее удовольствие.

КАК СНЯТЬ МЕНСТРУАЛЬНУЮ БОЛЬ

Есть очень простой способ снятия менструальных болевых ощущений. Это 20-минутный массаж лодыжки. Он назван акумассажем (нажатием на биологически активные точки) кожи. Проведенные исследования показали, что акумассаж помогает 87 процентам пациентов, принимавших участие в исследовании.

Здесь главное – научиться особому давлению на определенную точку на лодыжке, называемую точкой «Санийнджиао».

Все самолечение занимает шесть секунд, и выполняют его с помощью большого пальца. Затем нужно сделать двухминутный перерыв – и вновь шестисекундное воздействие на определенную точку на лодыжке. Всю процедуру необходимо повторить четыре раза на каждой лодыжке.

Акумассаж усиливает циркуляцию крови и повышает жизненную энергию, что в свою очередь снимает судороги в матке женщины, которые и вызывают так называемые менструальные боли. Массаж абсолютно безвреден, и научиться ему не представляет никакого труда.

ЖЕНСКИЕ СТРАСТИ

ЕЩЕ РАЗ О... ПУДРЕ

- Качественная пудра должна быть мелкодисперсной (мелкого помола).
- Содержать антисептические добавки для защиты кожи от вредных воздействий окружающей среды, а также витамины и увлажняющие вещества.
- Содержать прозрачные светоотражающие частицы для придания коже гладкости.
- Ложиться ровным тонким слоем. Хорошо впитывать выделения кожи.
- Придавать коже бархатистость.
- Содержать на своей упаковке информацию, где, когда и кем она изготовлена, срок ее годности и перечень ингредиентов.
- Качественная пудра не должна: темнеть от пота, образовывать на коже оранжевые пятна, пересушивать кожу, быть заметной.
- Качественной пудрой можно пользоваться минимум три года.

КЛЕО

● *Между нами*

ВЕРИТЬ-НЕ ВЕРИТЬ

Говорят, если мужчина обманывает женщину, значит, он щадит ее чувства, хотя всех с детства учат, что обманывать плохо. В реальной жизни многие умудренные жизненным опытом жены нередко готовы поверить любой неправде.

Почему? Да потому что боятся остаться в одиночестве, без материальной поддержки мужа, и игра под названием «я делаю вид, что верю» служит для них гарантией пусть лишенного искренности, но прочного союза. Как не каждый смертельно больной захочет узнать правду о своем состоянии, так и не каждый из супругов согласится получить доподлинные подтверждения измены другого, чтобы не потерять свою вторую половину окончательно.

Тут каждый решает для себя сам – соглашаться с обманом или же нет.

УКРОП КАМНИ ТОЧИТ

В читательской почте немало вопросов о безопасных и эффективных мочегонных средствах, применяемых в народной медицине. Кандидат медицинских наук Людмила ПОГРЕЦКАЯ рассказывает о целенаправленном действии наиболее распространенных из них.

Арбуз (мякоть и отвар корок) оказывает сильное мочегонное действие, но не раздражает почки и мочевыводящие пути. Арбузный сок растворяет соли и предотвращает образование камней.

Смесь свежих соков (морковного – 7 частей, сельдерея – 4, петрушки – 2 и шпината – 3) оказывает противовоспалительное действие на почки; богата необходимым для организма калием.

Чаи с лимоном, из виноградных листьев, хвоща или липового цвета усиливают и учащают сокращение лоханок и мочеточников, облегчая прохождение в мочевой пузырь камешков и песка.

Сок черной редьки, сок лимона растворяют фосфатные и карбонатные камни, обладают противовоспалительными свойствами.

Отвар укропа успокаивает почечную колику, растворяет камни. Сельдерей и фенхель обладают такими же свойствами. Эти растения можно употреблять для профилактики почечно-каменной болезни. К тому же они улучшают пищеварение.

На растворение камней влияют вещества с большим содержанием эфирных масел. Они содержатся в полыни и пижме. Древние целители рекомендовали пить сок пижмы для растворения камней в почках.

Теплые ванны нормализуют кровообращение, снимают спазмы, улучшают работу почек. Расслабление и расширение мочевыводящих путей обеспечивает безболезненное прохождение мелких камней и песка.

МИГРЕНЬ? ЭТО ОТ АПЕЛЬСИНОВ

В том, что существует связь между тем, что мы едим и нашим здоровьем, сомнений нет. В прошлом, когда не было лекарств, люди использовали продукты питания как средство против разных болезней. Однако некоторые из них оказывают абсолютно противоположное воздействие на организм человека. По мнению ученых, около 20 процентов продуктов питания могут вызвать сильнейшие головные боли.

Специалисты выделяют шесть видов веществ, содержащихся в пище и вызывающих головную боль. К ним относятся следующие

1. Тирамин. Эту аминокислоту можно встретить в таких продуктах питания, как шоколад, орехи и некоторые сорта сыра.

2. Гистамин. Это вещество повышает сопротивляемость иммунной системы организма, однако употребление его в больших количествах может привести к сильным мигреням. Много гистамина содержится в пиве и красном вине.

3. Нитраты. В больших количествах их можно встретить в продуктах быстрого питания: сосисках, ветчине и других мясных продуктах, прошедших различные виды обработки.

4. Кофеин. В умеренных количествах это вещество стимулирует работу мозга, но чрезмерное его употребление может вызвать головную боль, поэтому не стоит злоупотреблять такими напитками, как кола, чай и кофе.

5. Глутамат натрия. Практически вся еда в китайских ресторанах богата этим веществом. Особенно много его в сырых морепродуктах. Головные боли от такой пищи наиболее часто появляются у людей, не привыкших к китайской кухне.

6. Кислоты, содержащиеся в цитрусовых. Апельсины, лимоны и грейпфруты содержат большое количество витамина С, и у людей, страдающих аллергией, избыток этих кислот в организме может вызвать головную боль.

Пиретрум девичий – лекарственное растение, помогающее при мигрени. Оно не может остановить начавшийся приступ, однако снижает частоту их возникновения, а иногда избавляет от них совсем. Пиретрум девичий можно купить в виде таблеток, однако специалисты по лечению травами находят, что свежие листья гораздо эффективнее.

Это растение можно вырастить у себя на подоконнике. Рекомендуется употреблять пару листиков в день, предварительно посоветовавшись с лечащим врачом. Беременные женщины должны воздержаться от подобного лечения.

Можно положить на лоб полотенце, намоченное в охлажденной настойке пиретрума девичьего, – это тоже помогает.

Для того чтобы предотвратить появление мигрени, рекомендуется есть как можно больше салатов из свежих овощей и пить как можно больше жидкости, поскольку обезвоживание организма также часто приводит к мигрени. И почаще вспоминайте мудрый совет: важно не только, что ты ешь, но и сколько.

При мигрени полезно есть:

Имбирь как приправу к различным блюдам, а также свеженатертый имбирь, заваренный кипятком как чай.

Жирную рыбу типа семги или скумбрии.

Нужно исключить:

Шоколад, сыр, цитрусовые и кофеин.

Алкоголь, особенно красное вино и портвейн.

Подготовила Л. СИЗОВА

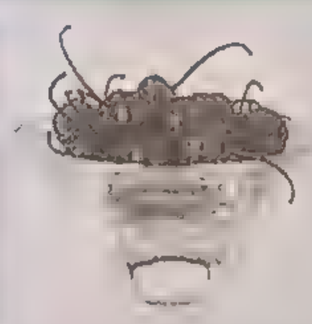
НАДО ЛИ ЧИСТИТЬ ЯЗЫК?

Обязательно! Во-первых, потому что язык – это очень сложный нервно-мышечный орган в полости ротоглотки, и его чистка является побудительной мотивацией для включения в работу всех органов пищеварительного тракта.

Во-вторых, на поверхности слизистой языка скапливаются остатки пищи, колонии бактерий и продукты их жизнедеятельности. Все это, безусловно, подлежит удалению, так как если оного не происходит, начинаются различные воспалительные процессы, вплоть до очень тяжелых.

Чистить язык следует каждый день и желательно серебряной ложечкой, в крайнем случае, шпателем из нержавейки. Вот как это делается: вытолкните язык из полости рта как можно дальше и с великой осторожностью начинайте скоблить спинку языка в направлении от корня к кончику, стремясь удалить слизь и налет. Делайте все это осторожно, избегая повреждения языка. Чистку не следует проводить более 1–2 минут. После чистки ложку облейте кипятком.

К. ЕЛИСЕЕВА



Свежие ягоды вишни богаты калием, который стабилизирует работу сердца и улучшает состояние кожи. В них также много витамина С.

ВИШНЯ ПОМОГАЕТ ПРИ ПОДАГРЕ

Вишня славится в народной медицине своими очищающими свойствами: считается, что эта ягода выводит из организма токсины и жидкости, очищая почки.

Она оказывает и мягкое слабительное действие, помогая при запорах. Если съедать 225 г вишни в день (свежей или консервированной), в крови понизится содержание мочевой кислоты, а значит, уменьшится опасность подагры.

Известно более 1000 сортов вишни. Съедобные сорта делят на кислые и сладкие. Сладкие сорта предпочтительнее есть свежими, а кислые хороши для пирогов, ликеров и шербетов.

Ваше здоровье

Всем с детства знакома так называемая «черная каша». Хотя гречка и пришла к нам из Азии как «татарка», а из Греции как «греческий злак», она настолько прижилась, что стала исконно русским злаковым блюдом.

БОГАТЫРСКАЯ крупа

С давних времен гречка наряду с ржаным хлебом была для русского народа главным продуктом питания. Издавна была она и основой русского солдатского стола. За особые питательные свойства и энергонасыщенность А. Суворов назвал ее богатырской крупой.

Этот злак отличается мягкостью, хорошим вкусом, калорийностью – он является полноценной заменой мяса. Все это благодаря высокоценным, хорошо растворимым и усваиваемым белкам гречихи, высоким диетическим качествам, содержанию железа, кобальта, калия, фосфора, йода, меди, цинка, бора и других микроэлементов.

Витаминов группы В, лизина и метионина в гречихе больше, чем в других крупах. Большое количество железа в гречке позволяет использовать ее для лечения анемии.

В состав гречневой крупы входят и органические кислоты – лимонная, щавелевая, малеиновая, яблочная. Много в гречихе фолиевой кислоты (она стимулирует кроветворение, повышает выносливость и сопротивляемость организма ко многим болезням).

При покупке гречневой крупы предпочтение следует отдавать нежареной (она имеет бледную желтоватую окраску), так как крупа, прошедшая высокотемпературную обработку и пролежавшая некоторое время, при хранении теряет свои свойства и превращается просто в строительный материал, без аккумуляции в нем жизненной силы.

А. ЮРИНА

Как сварить настоящую русскую гречневую кашу – читайте на стр. 6.

НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – отец родной.

Не страшен мороз, что на дворе трещит, коли гречневая каша в печи стоит.

Мать наша – гречневая каша: не перцу чета, не прорвет живота.

Горе наше – гречневая каша: есть не сможется, отстать не хочется.

Молод – кости гложи, стар – кашу ешь.

ЯГОДЫ ПРОТИВ МИКРОБОВ

Причиной возникновения дисбактериоза становятся различные неблагоприятные факторы – неправильное питание, заболевание, неконтролируемый прием антибиотиков.

Посоветовавшись с лечащим врачом, вы можете воспользоваться травяными сборами, оказывающими на кишечник противовоспалительное, обволакивающее, вяжущее и спазмолитическое действие. В питании очень полезно использовать ягоды, фрукты и овощи, обладающие антимикробным действием:

- брусника уменьшает рост грибка типа кандида;
- абрикос препятствует процессам брожения, воздействует на стафилококк;
- черника уменьшает рост стафилококка, эшерихий;
- рябина черноплодная оказывает антимикробное действие.

ЧИСТОТЕЛ

Самое ценное и полезное в чистотеле – это его желто-оранжевый сок, которого не очень много в стеблях и листьях, но очень много в корне. Сок быстро достигает границы больного и здорового места и оттуда начинает свою восстановительную работу, сразу же прекращая боль. Поэтому чистотелом можно лечить даже детей.

Чистотел излечивает язву желудка и двенадцатиперстной кишки, болезни печени, почек, легких, укрепляет сердечную мышцу, лечит гипертонию, сахарную болезнь, астму, зоб и др. Успешно ведет борьбу с атеросклерозом (прочищает сосудистую систему), уничтожает всякую опухоль, в том числе и рак, хорошо зарекомендовал себя при пищевом отравлении. Излечивает подагру и ревматизм, широко применяется при заболеваниях печени, желчного пузыря и желудочно-кишечного тракта.

Народная медицина предлагает много рецептов, основанных на соке чистотела. Например, такой: 1 ст. л. сухой измельченной травы залить стаканом кипятка, настоять в термосе час-полтора, процедить и пить по 1–2 ст. л. 3 раза в день за 20–30 мин до еды.

Чистотел можно также применять в смеси с другими лекарственными травами. Для лечения полипов в носу и носоглотке надо смешать в равной пропорции сушеную траву чистотела и ромашки аптечной. 3 ст. л. сбора залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить на слабом огне 5–7 минут, настоять 1–2 часа, процедить и использовать для промывания носа и полосканий.

Отваром травы чистотела можно излечить рак кожи. 5 ст. л. сухой измельченной травы чистотела залить 1 л кипяченой воды, кипятить 10 мин, настоять 1–2 ч, процедить и использовать для компрессов. Это средство также хорошо поможет и при лишаях, фурункулах, экземах, для промывания ран, плохо заживающих язв и т. п.

В борьбе с онкологическими заболеваниями хорош и млечный сок (вытяжка из свежих листьев и корней чистотела). Принимать внутрь по 1–2 мл млечного сока (в зависимости от веса тела) 2–3 раза в день как противоопухолевое средство.

Внимание! Не превышайте рекомендованной дозы сока чистотела, в противном случае могут возникнуть симптомы отравления.

Подготовила Л. ТРАВИНА

ЕСЛИ ЗУБ ЗАНОЕТ, ДУДНИК УСПОКОИТ

Расскажите, пожалуйста, при каких заболеваниях можно применять средства из лесного дудника.

Ольга Павловна, с. Николевка

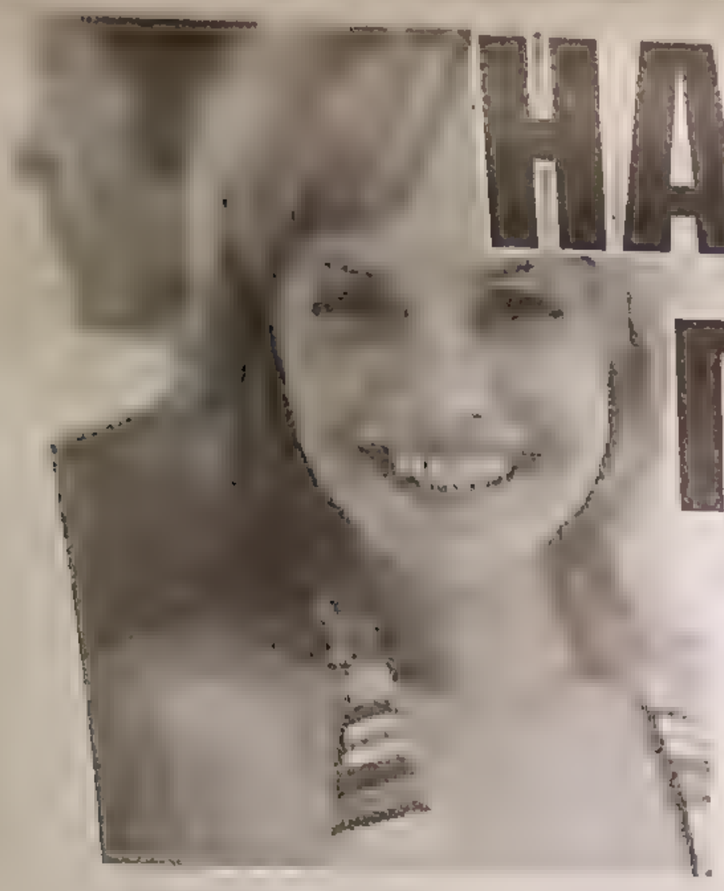
■ При вздутии кишок и коликах в них выпивают за день пять столовых ложек отвара из корневища дудника, аира и дубовой коры на 1 л воды. Все компоненты в равных дозах.

■ При недостаточной деятельности почек для усиления выделения мочи употребляют отвар из корневища дудника и стеблей хвоща, оба растения в равных частях по объему. Ложка смеси на стакан воды. Кипятится 10 минут. Выпивают за день 3 стакана.

■ При упорных поносах применяется чай по три чашки в день из отвара на кагоре – красном вине. Дозировка: по 5 г каждой травы – полыни, хвоща, корневища дудника, зверобоя, центаврии и по 2 г перечной мяты и корня валерианы, вина 0,5 л. Корень валерианы и зелень мяты перечной не варят, а всыпают в отвар, когда он парится. Парят в закрытом сосуде полчаса. Для приема на стакан кипятка вливают 2–4 столовые ложки отвара смеси на вине.

■ Капля сока, выжатая из корневища и впущенная в дупло больного зуба, утоляет боль.

■ При болях в ухе впускают в канал уха несколько капель сока из корня дудника.



НАУЧИТЕСЬ ПРОЩАТЬ

ЭТО ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ СЕМЬЮ

Антон П. лишен возможности видеть, как растет его дочь. Буквально через месяц после выписки из роддома его жена при поддержке своей матери заявила, что ребенку не нужен отец, она сама воспитает дочку. Не скажу, что молодой отец был не рад появлению дочурки: он всячески помогал своей жене в хлопотах по уходу за малышкой. Но, к сожалению, есть такое понятие, как послеродовый психоз. Многие женщины подвержены ему, но при тактичном обращении и понимании со стороны близких они успешно справляются с этим стрессовым состоянием. Алена П. устраивала скандалы на пустом месте, а ее мать вместо того чтобы помочь дочери преодолеть болезненное состояние, всячески усугубляла его. В результате ребенок растет без отца...

В последнее время в обществе сложилась тревожная ситуация, когда молодые семьи распадаются, не пытаясь приложить сколь-нибудь значительных усилий для взаимных компромиссов, без которых, в общем-то, невозможно совместное существование двух порой очень разных личностей.

А в результате страдают они, третьи, о которых в пылу взаимных упреков и обид зачастую забывают или прикрываются ими как щитом, пытаясь воздействовать на «противника». Сейчас женщины практически не зависят материально от своих мужей, зачастую имея зарплату значительно выше, чем их сильная половина. Возможно, по этой причине количество детей, воспитывающихся в неполных семьях, растет.

Родители думают, что могут дать полноценное воспитание детям, исполнив роли и мамы и папы в одном лице, но это не так. Психологи давно бьют тревогу по поводу усиливающейся тенденции воспитания детей в неполных семьях. Приведу пример. Мария Г. – представительница уже третьего поколения семьи, где женщины традиционно воспитывают дочерей без отцов: бабушка одна воспитала маму, мама – дочь, и вот теперь уже внучка растит своего ребенка без участия отца. Мужчины не живут здесь, потому что у женщин этой семьи отсутствует опыт совместного с ними проживания – тенденция передается уже на генном уровне.

Когда девочка взрослеет, с кого она лепит образ будущего мужа? Правильно, с отца, потому что ближе мужчины, которому она могла бы доверять, у нее на этот момент нет. Его отношение к матери как к женщине фиксируется в сознании девочки-подростка, становится своеобразным эталоном для выбора спутника жизни. Может ли она быть счастлива в будущем, если эталон будет заменен на суррогат либо будет отсутствовать вовсе? Сможет ли создать полноценную семью? Ответ слишком очевиден.

Мальчик же, выросший в неполной семье, зачастую инфантилен, потому что, с одной стороны, мать пытается навязать ему роль отсутствующего супруга (сын должен заботиться о стареющей матери, всякая девушка в его жизни воспринимается как возмутительница семейного благополучия), а, с другой стороны, мама, словно заглаживая вину за то, что ребенок растет в неполной семье, старается сама раствориться в сыне, зачастую принимая решения за него.

Калька, слепок с семьи, который запечатлен в памяти каждого из нас, – это залог счастливой или несчастливой семейной жизни наших детей и внуков. Конечно, можно дополнить недостающий компонент семейного коллектива дорогими подарками, модными вещицами, свободой, порой граничащей с бесконтрольностью. Но посмотрите, как общается с сыном отец, сам выросший без отца: окрики, сверхтребовательность, если не сказать жестокость, – у него отсутствует опыт общения с отцом, следовательно, он не знает, как должен вести себя заботливый отец по отношению к ребенку. Молодая женщина легко идет на развод: меня мама одна воспитала, и я с ребенком не пропаду!

Поэтому я хочу обратиться именно к вам, бабушки и дедушки. Ваш жизненный опыт, такт и любовь должны помочь молодым семьям преодолеть трудности становления. Не подливайте масло в огонь семейной ссоры, будьте мудрыми, примите выбор ваших детей. А если это сделать не под силу – живите от молодых отдельно, не давите своим авторитетом. И учите своих детей прощать – это великий труд, но он того стоит, ведь тогда глаза ваших внуков будут сиять счастьем!

Л. МИЛИНА

Пальчики оближешь

ГРЕЧНЕВАЯ КАША

Испортить гречневую кашу трудно, и тем не менее ее сплошь и рядом готовят неумело, невкусно. Почему? Да потому что кажущаяся простота ее приготовления заставляет действовать на авось, а не по правилам. Между тем как ни покажется странным, а кашеварные правила похожи на математические – они точны, ясны, кратки и нетрудны для запоминания.

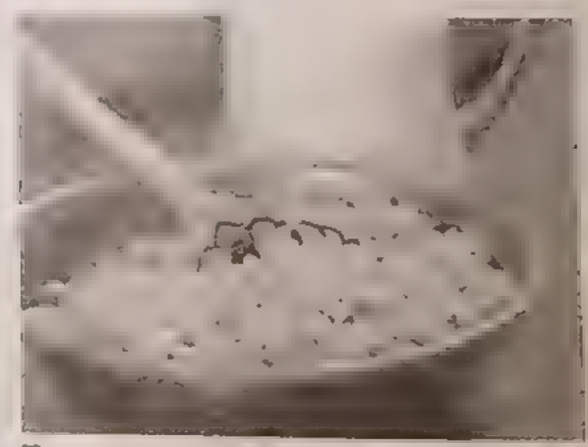
Для гречневой крупы на каждую единицу объема крупы должно браться вдвое больше по объему воды (1:2). Еще для настоящей гречневой каши требуются плотная крышка, сильный огонь в течение первых 3–5 минут до закипания воды, а затем спокойное, умеренное кипение, в самом конце – слабое, до полного выкипания воды. Кроме того, необходима металлическая (не эмалированная) кастрюля или казанок.

И еще одно важное правило для гречневой и для большинства каш: засыпав крупу и залив ее водой, не трогать, не мешать, не приоткрывать крышку. Каша варится не столько водой, сколько паром, и поэтому выпускать его – значит недодать каше положенного тепла. Иначе каша либо подгорает, сохнет, либо, если мы пытаемся «помочь» ей, хотим устранить свою ошибку, и подливаем воду, превращается в размазню, портится.

Отсюда вывод: исправить ошибку в середине приготовления каши практически нельзя. Лучше все делать по правилам. Держать гречневую кашу на огне дольше этого времени нецелесообразно – ее вкус будет ухудшаться.

Но процесс приготовления каши как блюда не заканчивается на том, что она сварилась. Остается еще важная деталь – заправка каши, определение ее вкусового акцента. Для гречневой каши заправка должна состоять из сливочного масла, лука, сушеных белых грибов и крутых рубленых яиц. Это классическая, неотъемлемая заправка гречневой каши! Всякая иная для нее – неприемлема, неуместна!

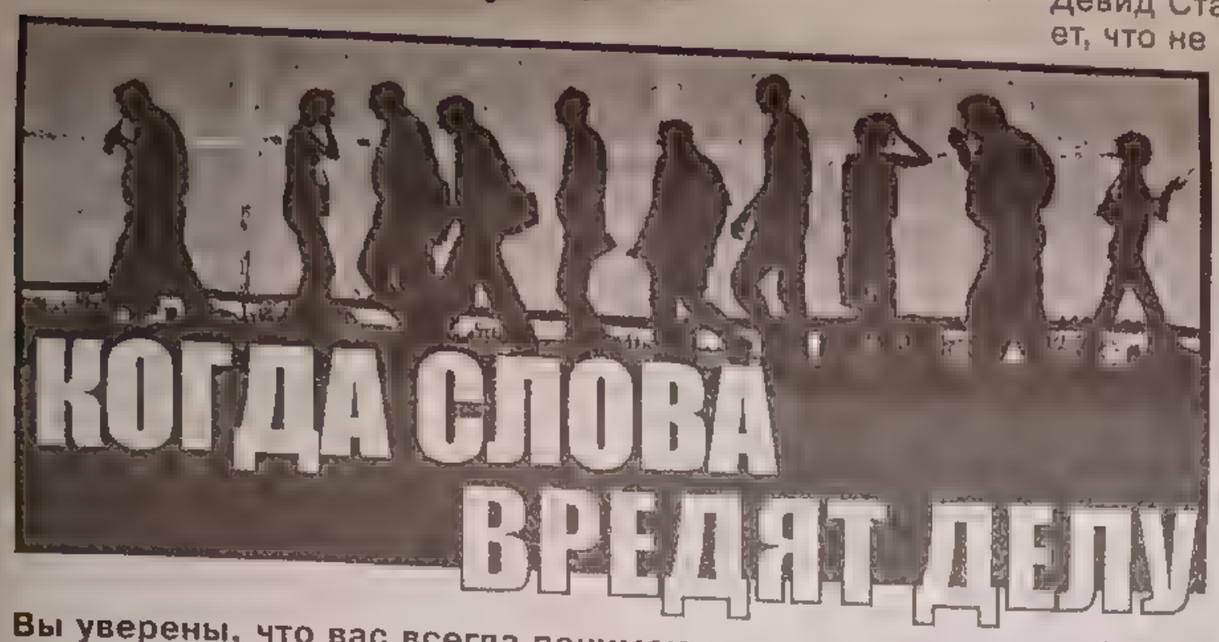
Лук можно не пережаривать, а вносить его мелко нарезанным в середине кипения в кашу, просто засыпав сверху, не перемешивая.



Точно так же засыпаются вместе с закладкой крупы в кипяток и сухие белые грибы в виде порошка. Масло и рубленые крутые яйца вносятся только после полной готовности каши. Лучше всего, если каша, снятая с огня, постоит под крышкой после готовности еще пять минут для так называемого «упревания». Только после этого ее можно перемешивать с маслом и яйцами и уже после – солить и горячей подавать на стол. Остывшая каша – это насмешка над здравым смыслом, неуважение к кулинарному искусству и профанация этого благородного национального блюда.

Из книги В. В. ПОХЛЕБКИНА «Тайны хорошей кухни»

Искусство общения



КОГДА СЛОВА ВРЕДЯТ ДЕЛУ

Вы уверены, что вас всегда понимают, и считаете, что лучший способ понять друг друга – это разговор по душам? Но тогда почему конфликты с домочадцами, коллегами практически всегда происходят по одним и тем же поводам, хотя вы уже неоднократно высказывали свою точку зрения и предельно откровенно пытались добиться взаимопонимания!.. Порывшись в памяти, вы вспомните массу примеров, когда чем больше говорите, тем шире становится пропасть непонимания, а ваши откровения спустя время оборачивались против вас!

Есть великий и вечный миф о взаимоотношениях полов, суть которого сводится к одному: мужчина никогда не поймет психологию женщины, а женщина никогда до конца не постигнет мужскую логику – отсюда и все проблемы. Но не меньше разногласий возникает и у людей одного пола...

Психологи на протяжении нескольких десятилетий настойчиво рекомендуют: «Не скрывайте своих чувств, будьте искренни и откровенны». Однако не спешите следовать этой рекомендации буквально. Помните о том, что даже полное взаимопонимание не только не может решить проблему, но иногда отгораживает людей друг от друга. Случается так, что чем лучше вы понимаете оппонента, тем больше он вам не нравится.

Представьте на миг ситуацию: на протяжении недели вы должны говорить только то, что думаете, и быть предельно искренним... Ощутили масштаб катастрофы?! Такая неделя «открытой души», скорее всего, принесла бы значительные изменения в вашем окружении. Искусству «теневой» дипломатии каждый из нас был вынужден обучаться еще в детсадовском возрасте, а на протяжении всей жизни мы лишь оттачиваем грани мастерства, чтобы добиваться желаемого при помощи слов... Однако приходится с горечью констатировать, что самые убедительные доказательства и аргументы не могут произвести желаемого воздействия даже на самого близкого вам человека. Что же нужно сделать, чтобы добиться своего и при этом избежать конфликта?

НЕПОНИМАНИЕ И РАЗНОГЛАСИЕ

Казалось бы, чего проще, нужно всего лишь честно высказать свое мнение, заявить об истинных мотивах и выразить искренние чувства. Все! Проблема взаимопонимания решена!

Но каждый считает, что его точка зрения – самая правильная и убедительная, видит мир по-своему, а принять чужую точку зрения – значит расстаться со своей и признаться в собственной несостоятельности. А это неприятно! Поэтому не обольщайтесь, что к вашим доводам отнесутся с разумным пониманием. Реакция на это будет, скорее всего, эмоциональной!

Как реагирует на новое предложение нормальный человек? Он сравнивает его со своими взглядами. Если предложение отвечает уже укоренившейся точке зрения, он его принимает. Если нет – отвергает. Поэтому в спорной ситуации, чтобы не попасть в ловушку пустых разговоров, нужно сразу определиться, с чем вы столкнулись. **Непонимание** – это неспособность правильно понять друг друга. **Разногласие** – нежелание идти на компромисс, которое будет сохраняться несмотря на полное понимание. В первом случае выход очевиден: как только вы поймете друг друга, проблема исчезнет. А лучшей иллюстрацией для разногласий можно назвать замечательный фильм Э. Рязанова «Гараж», в котором у каждого персонажа была своя правда, истина и причина ее отстаивать. А что из этого получилось, вы знаете!..

Об искусстве общения написаны тысячи книг – но в них ни разу не поднималась тема о том, что предпринять, если беседа только ухудшает отношения. Английский психолог Девид Стайбел утверждает, что не существует единого эффективного рецепта, способного решать проблемы во всех жизненных ситуациях, связанных с межличностными конфликтами. Зато он предлагает разработанную им стратегию общения, помогающую найти выход из любой, даже самой сложной ситуации.

ЧЕТЫРЕ ШАГА СТРАТЕГИИ ОБЩЕНИЯ

1. Сразу определитесь, с чем вы имеете дело – с непониманием или разногласием: «исчезнет ли проблема, если мы будем лучше понимать друг друга?».

2. Заставьте оппонента сделать нужный вам ход: «какого максимального результата я могу добиться от оппонента прямо сейчас?».

3. Для убеждения оппонента используйте его собственную точку зрения: «что думает оппонент и как я смогу сыграть на этом?».

4. Научитесь предсказывать реакцию оппонента: «как он ответит на мой шаг?».

Уверен, что многие люди применяют эти правила инстинктивно, а, возможно, прочтя их, даже испытали некоторое разочарование... Но очень немногие умеют применять их в комплексе. Предположим, вы абсолютно убеждены в своей правоте и запаслись неопровержимыми, на ваш взгляд, фактами и доказательствами. Однако в словесной битве чаще побеждает самый упрямый, и правота может не играть никакой роли, а при конфликте одних фактов бывает недостаточно, так как ваш оппонент заготовил свои аргументы и свел конструктивный спор в эмоциональную перепалку.

Поэтому не стоит сразу открывать все карты, выдвигая на передний план свои основные требования и предложения. Начните с тех доводов, с которыми ваш собеседник просто не может не согласиться. Избегайте попыток любой ценой переубедить оппонента: во-первых, это не самое благодарное занятие, а во-вторых, часто люди болезненно относятся к какому-либо давлению и поступают (в знак протеста) даже вопреки здравому смыслу. Вспомните старую сказку про Братца Лиса и Кролика. Кролик, угодив в лапы Лиса, умолял съесть его, но только не бросать в терновый куст...

При решении проблемы стоит позаботиться о выборе нужного человека, который должен быть не только достаточно влиятельным, но и в достаточной мере восприимчивым. При этом нужно самому четко определиться, чего вы хотите добиться, и сопоставить с реальными возможностями выбранного человека.

ИНЬ и ЯНЬ

Если не учитывать, что все мы оцениваем ситуацию по-своему, самые продуманные стратегии не принесут желаемого результата. К примеру, сотрудник, задерживаясь допоздна на рабочем месте и демонстрируя тем самым свое профессиональное рвение перед начальством с надеждой, что его отметят и поощрят, может получить обратный результат: «Он тугодум, ничего не успевает за рабочий день! Нужно его заменить!».

Самая распространенная ошибка при выборе модели стратегии – ставить себя на место оппонента, руководствуясь при этом собственной логикой. Его мышление – это его мышление, и оно необязательно должно быть логически обоснованным. А вдруг ваш оппонент руководствуется в первую очередь эмоциями или устоявшимися принципами?

Возьмите на вооружение несколько действенных советов, которые помогут оценить восприятие вашего оппонента:

1. Подумайте, с какой стати он должен это делать и обязан ли это делать вообще?

2. Помните о том, что сказал оппонент. (Если внимательно слушать собеседника, можно найти в его поведении систему и мотивацию поступков.)

3. Открыто спросите оппонента. (Иногда твердо поставленный и четко сформулированный вопрос помогает прийти к взаимопониманию лучше, чем дипломатические изыски.)

4. Посоветуйтесь с людьми, которые хорошо знают вашего оппонента. (Предупреждение: это должны быть люди, которым вы доверяете и которые не будут распространяться о вашем разговоре.)

5. За очевидным мнением ищите скрытые причины. (Устройте «мозговой штурм» возможного восприятия оппонента. Составьте список всех его мнений и представлений и выделите те, которые явно не соответствуют характеру вашего собеседника.)

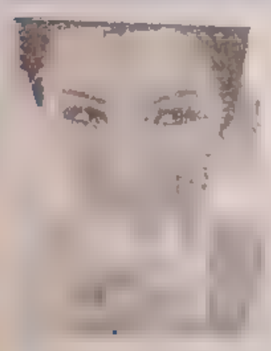
Подготовил А. КАРПОВ

СОБАКА ПОЗВОНИЛА 911

В США впервые награждена собака, спасшая жизнь человека с помощью мобильного телефона. Набрав 911, она вызвала службу спасения к хозяину, впавшему в диабетическую кому.

Хозяин собаки по кличке Белль – 34-летний житель штата Флорида Кевин Уивер страдает сахарным диабетом. Собака прошла специальные курсы, где ее обучили распознавать уровень сахара в крови человека, облизывая его и нюхая кончик носа.

По словам Кевина, если у него снижался сахар, собака начинала скулить или теребить хозяина лапой. Недавно у Кевина произошло резкое снижение сахара в крови, и он потерял сознание. И собака сделала то, чему ее научили. Она схватила мобильный телефон и нажала зубами на цифру 9. Именно эта кнопка была запрограммирована на быстрый набор номера службы спасения 911. Врачи успели спасти жизнь Кевину



ПАНИКОВСКИЙ БЫЛ ПРАВ!

кефир полезен для сердца

Регулярное потребление нежирных молочных продуктов способно значительно (на 50%) уменьшить вероятность заболевания гипертонией.

На протяжении двух лет ученые обследовали меню и привычки шести тысяч человек и сделали вывод, что любители молочных продуктов значительно реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями и инсультами.

К аналогичному выводу, как известно, значительно раньше пришел герой романа «Золотой Теленок» Михаил Самуэлевич Паниковский, утверждавший, что кефир полезен для сердца.

ОПРОС-АНКЕТА

БАЛЬЗАМ – ПО ДУШЕ

Уважаемый читатель газеты «Бальзам на душу»!

Мы хотим сделать наше издание интереснее и полезнее. У редакции для этого есть один способ – спрашивать мнение своих читателей. Просим Вас ответить на вопросы анкеты

1. Что Вас привлекает в газете «Бальзам на душу»?

_____

_____

_____

2. Какие рубрики Вы считаете наиболее интересными?

_____

_____

_____

3. Что Вас не устраивает в газете?

_____

_____

_____

4. Чего, на Ваш взгляд, не хватает в газете, какие новые темы или рубрики вы хотели бы увидеть на страницах «Бальзама на душу»?

_____

_____

_____

Мы будем Вам признательны, если Вы укажете свой возраст_____, пол_____, социальное положение_____

Заранее спасибо!

Ваша редакция

Принести заполненные купоны можно в редакцию: г. Балаково, ул. 30 лет Победы, 47/1а, послать по почте: 413840, г. Балаково Саратовской обл., Г/П, а/я-13, или передать с нашими распространителями. Заранее спасибо!

Главное – понять причину и контролировать себя/ Одни не любят запах ландышей, других пугает вид синих троллейбусов, третьи боятся раскрытых зонтиков. Для того, чтобы найти причины таких антипатий, существует психоанализ. Вот простой пример, как работает этот метод.

СТРАХИ ЖИВУТ В ШКАФУ

Один мой добрый приятель ненавидел летать на самолетах. А делать это ему приходилось весьма часто. Я попросил его рассказать о самом неприятном детском переживании

Оказалось, что его родители верили в необычайную целебность манной каши, на почве чего полностью утратили доброту и способность к сопереживанию. Достоинства же своего ребенка они измеряли количеством съеденных ложек. Хорошо ел – получай игрушки. Плохо – отдавай назад. Выбор не по годам Тем более что уже через час каша синела, отчего комочков в ней, правда, меньше не становилось. А пока в ребенка насильно пихали холодную, склизкую и ненавистную ему массу, он, сжимая зубы, смотрел в стену, на которой висел... календарь «Аэрофлота». В 70-е годы такие календари украшали практически каждую московскую квартиру. И часто были самым ярким цветовым пятном на стене. Конечно, об унизительной борьбе с манной кашей мой приятель давно позабыл, но - вот аэропорт, самолеты, стюардессы, даже вытесненные глубоко в подсознание, продолжают ассоциироваться у него с чем-то очень неприятным.

Понимание причины антипатии – 80 процентов успеха в избавлении от нее. Потому что можно контролировать себя на рациональном уровне. Удачи вам!

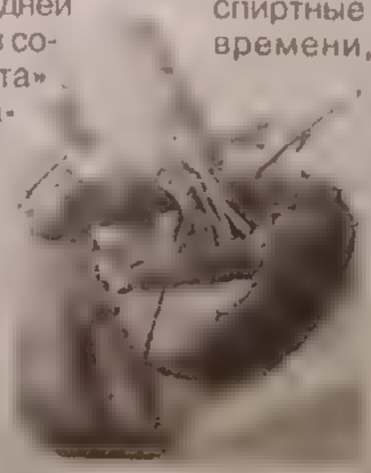
Иван МЯСНИКОВ, психиатр

ЖИВОЙ РАК ОТ... АЛКОГОЛИЗМА

В народе бытует мнение, что раки могут излечить человека от пьянства.

Нужно сварить раков, панцири растолочь и измельчить в кофемолке до состояния порошка. Две чайные ложки этого порошка подмешать в пищу, предназначенную алкоголику. Во время еды (можно также до или после) поднести ему пару стопок водки

Первая стопка водки у алкоголика пройдет хорошо. Но после второй стопки чаще всего начинается очень сильная рвота. Лечение таким образом проводится около двух недель. Через несколько дней понятие «водка» в сознании «пациента» прочно связывается с понятиями «рвота», «отвращение». К концу второй недели лечения его будет тошнить уже от одного только вида и запаха водки.



Есть еще один метод:

Если живого рака с помощью кисточки помазать 60-градусным раствором спирта, то его хитиновый покров станет красным, а сам рак заснет. В этом состоянии его просто невозможно отличить от вареного.

Если на тарелку выложить несколько заснувших раков, а сверху положить штук 20 только что сваренных, то в тепле они начнут медленно отходить ото сна. Теперь можно садиться и распивать под раков спиртные напитки. К тому времени, как вареные раки будут подъедены, спящие – проснутся и поползут в разные стороны.

А что подумают ваши собутыльники? Подумают: «Допились!»

Учредитель: ООО «РГ «Суть».
Гл. редактор Л.В. Абаева
Газета выходит два раза в месяц

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-19205 от 23.12.2004 г

Отпечатано в типографии издательства "Слово", г. Саратов, ул. Волжская 28 Тел. 26-15-32 (г. Саратов)
Номер подписан 17.00 По графику 17.00
Тираж 6 760 экз. Объем 1 п. л. Заказ № 132
Цена договорная

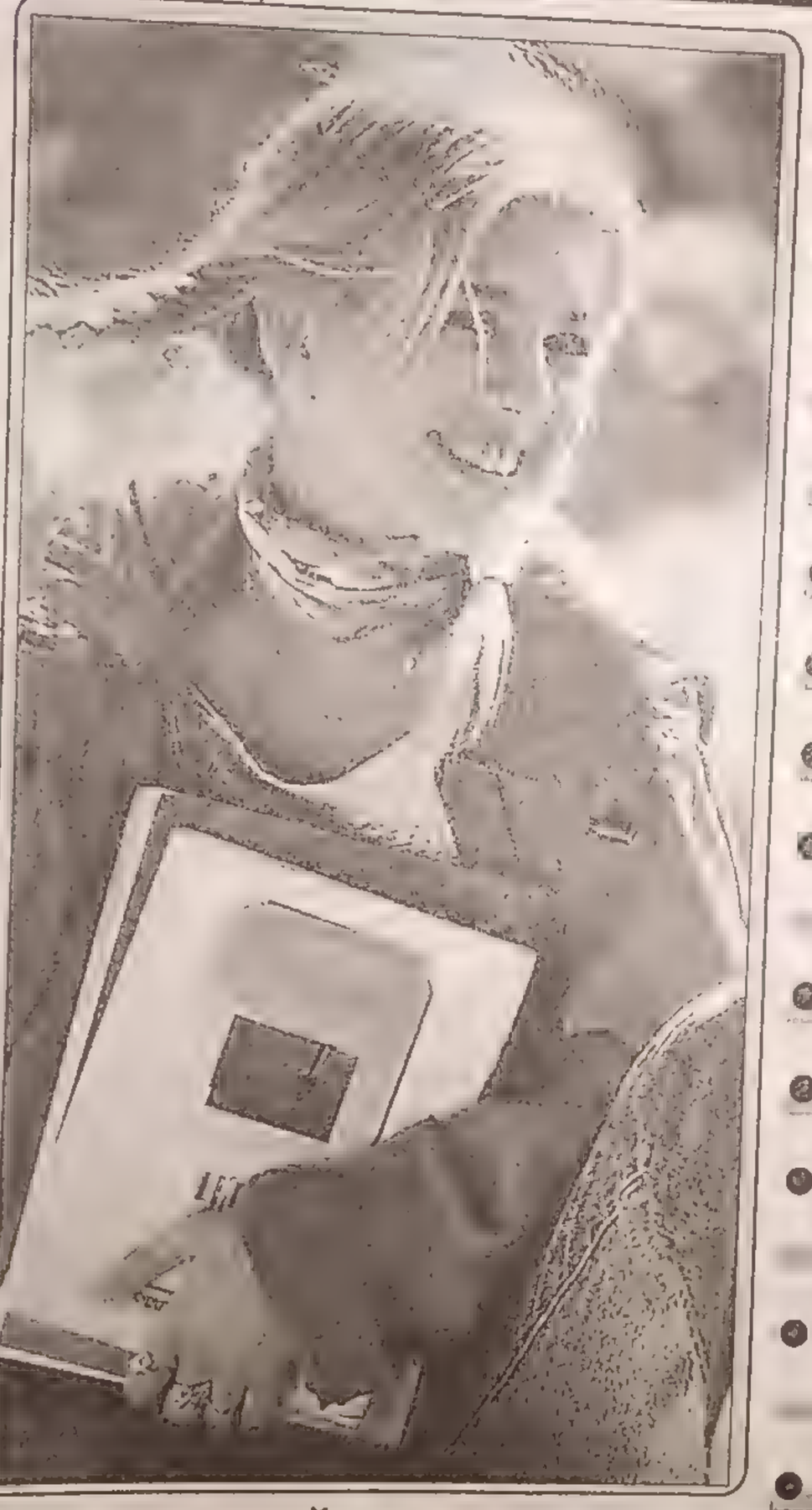
Адрес редакции: 413840 г. Балаково, ул. 30 лет Победы 47, 1а
Для писем 413840, г. Балаково, Саратовской обл., Г/П, а/я-13
Тел./факс редакции 39-33-01 39-33-02 (отделение, бухгалтерия, рекламный отдел)
(R) материал печатается на правах рекламы.
E-mail: sutyg@mail.ru www.suty.ru

Будьте здоровы

№ 10 (169)

В НОМЕРЕ:

- МОЛИТВЫ ИСЦЕЛЯЮЩИЕ
- ЧУДО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ
- МНЕНИЕ ПРЕЗИДЕНТА: КАК ЖИТЬ НЕ БОЛЕЯ
- ОТ СТА НЕДУГОВ ФРУКТЫ
- ЧТОБЫ ГОЛОВА НЕ БОЛЕЛА
- ОГОЛЯТЬСЯ ПОЛЕЗНО
- «ВЫМАСЛИТЬ» КЛЕЩА
- ИЗБАВИТЬСЯ ОТ РУБЦОВ МОЖНО
- О НЕДУГАХ — ПО ЯЗЫКУ
- ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ
- ДОСТУПНЫЕ СРЕДСТВА ОТ ИМПОТЕНЦИИ
- НА КАКИХ ПАЛЬЦАХ НОСИТЬ ПЕРСТНИ
- КАК ОЧИСТИТЬ ОРГАНИЗМ
- ПОДПИТАЙТЕСЬ ЭНЕРГИЕЙ
- АСТРОПРОГНОЗ
- КРОССВОРД И МНОГОЕ ДРУГОЕ



- КУРОРТНЫЙ РОМАН: ВЗГЛЯД ПСИХОТЕРАПЕВТА
- ЛЕТНЕЕ СОЛНЦЕ И САМОЧУВСТВИЕ

Прежде чем следовать рекомендациям, посоветуйтесь с лечащим врачом!

Бумеранг

Молитвы исцеляющие

Молитва в болезни

Господи Боже, Владыка жизни моей, Ты по благости Своей сказал: не хочу смерти грешника, но чтоб он обратился и жив был. Я знаю, что эта болезнь, которою я страдаю, есть наказание Твое за мои грехи и беззакония; знаю, что по делам моим я заслужил тягчайшее наказание, но, Человеколюбче, поступай со мною не по злобе моей, а по беспредельному милосердию Твоему. Не пожелай смерти моей, но дай мне силы, чтобы я терпеливо сносил болезнь, как заслуженное мною испытание, и по исцелении от нее обратился всем сердцем, всею душою и всеми моими чувствами к Тебе, Господу Богу, Создателю моему, и жил бы для исполнения святых Твоих заповедей, для спокойствия моих родных и для моего благополучия. Аминь.

Молитва об исцелении больного

О, Премилосердный Боже, Отче, Сыне и Святый Душе, в нераздельной Троице поклоняемый и славимый! Призри благоутробно на раба Твоего *(имя)*, болезнию одержимого; отпусти ему все согрешения его; подай ему исцеление от болезни; возврати ему здравие и силы телесные; подай ему долгоденственное и благоденственное житие, мирные Твои и премирные блага, чтобы он вместе с нами приносил благодарные мольбы Тебе, Всещедрому Богу и Создателю нашему.

Пресвятая Богородица, всесильным заступлением Твоим помоги мне умолить Сына Твоего, Бога моего, об исцелении раба Божия *(имя)*.

Все святые и Ангелы Господни, молите Бога о больном рабе Его *(имя)*. Аминь.

Молитва святому Ангелу Хранителю

(от разных болезней, бед и напастей)

Ангеле Христов, хранителю мой святый и покровителю души и тела моего, вся ми прости, елика согреших во днешний день: и от всякаго лукавствия противнаго ми врага избави мя, да ни в коемже гресе прогневаю Бога моего; но моли за мя грешнаго и недостойнаго раба, яко да достойна мя покажеши благости и милости всесвятыя Троицы и Матере Господа моего Иисуса Христа и всех святых, аминь.

1 августа — обретение мощей преподобного Серафима Саровского

Молитва Преподобному Серафиму Саровскому

(помогает при болезнях внутренних, болях в пояснице, против бесов)

О великий угодниче Божий, преподобне и Богоносне отче наш Серафиме! Призри от горния славы на нас смиренных и немощных, обремененных грехми многими, твоея помощи и утешения просящих: приникни к нам благосердием твоим и помози нам заповеди Господни непорочно сохраняти, Веру Православную крепко содержати, покаяние во грех наших усердно Богу приносити, во благочестии христианстем благодатно преуспевати и достойны быти твоего о нас молитвеннаго к Богу предстательства: ей, святче Божий, услыши нас молящихся тебе с верою и любовию, и не презри нас требующих твоего заступления: ныне и в час кончины нашея помози нам и заступи нас молитвами твоими от злобных наветов диавольских, да не обладает нами тех сила, но да сподобимся помощию твоею наследовати блаженство обители райския: на тя бо упование наше ныне возлагаем, отче благосердный: буди нам воистинну ко спасению путевождь и приведи нас к невечернему свету жизни вечныя Богоприятным предстательством твоим у престола Пресвятыя Троицы, да славим и поем со всеми святыми достопокланямое имя Отца и Сына и Святаго Духа во веки веков.

Совет из конверта

«Уважаемая редакция!

Прочитал вашу газету и решил вам написать, меня потрясло своеобразное медицинское и тут же литературное содержание статей. Предлагаю вашему вниманию заметку в рубрику «Чудесные исцеления». Обязательно подпишусь на вашу газету!

Гремучий ключ

Удивительный источник находится неподалеку от города Сергиев Посад.

Это случилось в давние времена. Святому Сергию Радонежскому открылось чудо. Небольшой ключ забил прямо из-под маленькой горки во время его усердной молитвы. По преданию, Святой Сергий разбил лагерь вместе со своими иноками. Было лето, и он отправился к горе молиться. Его ночная молитва была обращена к Пресвятой Богородице о простых людях, болеющих и страдающих, потерявших веру. В надежде св. Сергий просил некую панацею.

И произошло чудо. Ему явилась Пресвятая Богородица в окружении ангелов и исполнила просьбу старца! На этом месте тремя ручьями забил целебный родник.

С тех пор прошло много лет, но не проходит и дня, чтобы к этому святому месту не съезжались люди. А в летнее время там купаются верующие в исцеление люди — слышится плеск воды, смех взрослых и детей, веселые возгласы по всей округе.

На источнике недавно построили часовню, где проводят обряды крещения, венчания.

В чем же секрет этой воды? Удивительное сочетание в природе минералов, серебра и радона (газа) дает ей силу исцелять многие недуги (что происходит буквально за несколько купаний в этой воде). Даже летом вода холодная, как в глубоком колодце, но стоит набрать ее в любую посуду и отнести метров на 100 от горки, как она меняет температуру до комнатной. Несмотря на то, что многие москвичи не знают это место, в дни наших приездов встречались пожилые люди, приехавшие даже из Новосибирска и других городов.

Однажды был случай, когда своего больного дядю нам с братом пришлось силой затащить под холодную струю. Мы продержали его полторы минуты под струящейся водой, несмотря на его ужасные крики; он успокоился и, разогнув спину, шутя сказал, что теперь может бежать хоть до самого дома. Вот такое чудо нам подарил Святой Сергий Радонежский, когда с большой верой в молитву и Бога просил за нас всех православных христиан. Любой старожил Сергиева Посада знает это место и с радостью объяснит, как до него доехать тем людям, которые не теряют веру в Бога и чудесное исцеление, как сказано: «Да по вере Вашей будет Вам!»

С уважением, А.Бойков».

Народная медицина

Слива

Народная медицина рекомендует плоды сливы при длительных запорах (послабляющий эффект возникает при употреблении десяти-двадцати штук чернослива перед сном), изжоге, атеросклерозе, подагре, как мочегонное, повышающее аппетит и желудочное болеутоляющее средство. Слива и сок из нее (особенно с мякотью) может способствовать снижению кислотности желудочного содержимого, что полезно при гастритах. Настои и отвары плодов используют против кашля и при заболеваниях горла.

Восточная медицина рекомендовала плоды сливы в качестве легкого слабительного, желчегонного и укрепляющего средства (Абу Мансур, X в., Абу Али Ибн-Сина, X-XI вв.) и др. В тибетской медицине плоды сливы (ньингжо-ша) применяют для лечения «жара» сердца.

Смородина черная

В народной медицине плоды смородины используются как мочегонное, вяжущее и потогонное средство (отвар из ягод: 1 столовая ложка на стакан воды, кипятят 30 мин, прием по 1/3 стакана три раза в день), листья — для лечения подагры, ревматизма, сахарного диабета (1 ст. л. измельченных листьев заливают двумя стаканами кипятка, настаивают три-четыре часа, процеживают, пьют в течение дня). Свежий сок ягод черной смородины — при гипертонии и склерозе как успокаивающее.

Смородина красная

Плоды употребляют в народной медицине как потогонное, жаропонижающее, легкое слабительное средство, а также при аллергии. Сок применяют для увеличения выделения солей из организма, а также как мягкое желчегонное и слабительное, противовоспалительное и кровоостанавливающее средство.

Вишня

Плодовую мякоть или сок вишни в народной медицине назначают как мягкое слабительное при хронических запорах, лихорадочных состояниях, воспалительных заболеваниях дыхательных путей, а также при малокровии. Вишневый сок с молоком (народное средство) считается полезным при артритах, лихорадке, бронхитах, психических расстройствах.

Восточная медицина плоды вишни рекомендовала в качестве общеукрепляющего, антианемического, жаждоутоляющего, отхаркивающего средства.

Калина обыкновенная

Это древнейшее лекарственное средство. В народной медицине плоды малины употребляли как потогонное и жаропонижающее средство, при болях в желудке, для повышения аппетита, как витаминное средство при гипо- и авитаминозе. До знакомства с китайским чаем в России пили «взварец» из малины и клюквы.

Сок малиновый с мякотью (А.К.-Кощеев, 1980). Отобранные плоды малины растолочь пестиком в кастрюле, протереть через сито, слить сок в чистые стеклянные банки или бутылки, пастеризовать в чистой кипящей воде 15 минут, укупорить. Хранить в прохладном месте. Сок употребляют при простудных заболеваниях, упадке сил и для улучшения работы желудочно-кишечного тракта.

Настой из листьев малины: 1,5 столовые ложки измельченных сухих листьев заварить 200 мл кипятка, настоять полчаса-час, процедить. Применяется для полоскания горла или полости рта при бронхитах, стоматитах, фарингитах и ангине.

В прошлом настой цветков малины использовали как противоядие при укусах ядовитых змей, при заболеваниях женской половой сферы и геморрое.

Черника обыкновенная

С древнейших времен чернику использовали как вяжущее средство при дизентерии, при желудочно-кишечных расстройствах, при заболеваниях печени, желчнокаменной болезни, ревматизме. Свежие плоды рекомендуют употреблять при желтухе, анемии, подагре, хронических запорах. Отваренные измельченные плоды используют для компрессов при кожных заболеваниях (экземе и псориазе).

Крыжовник

В народной медицине отвар ягод применяют, как кроветворное, болеутоляющее при желудочных коликах, витаминное средство, а также для нормализации функций желудочно-кишечного тракта.

Черемуха обыкновенная

В народной медицине настои плодов черемухи (1 столовую ложку сухих плодов залить 200 мл кипятка, настоять, процедить; прием по 1/2 стакана два-три раза в день) рекомендуются при поносе неинфекционной этиологии. Отвар листьев используют наружно для полоскания полости рта при гниении зубов.

Прежде чем следовать советам, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Консультировала Р.Анатольева.

Это интересно

В березовом лесу

Листья березы убивают попадающие на их поверхность микроорганизмы, в том числе и болезнетворные. Вещества подобного действия — бактерицидные — вырабатывают и другие растения, но у березы и тополя их сила действия наибольшая.

Ранним утром — до 8 часов и вечером — после 19-20 часов — количество фитонцидов, выделяемых растениями, в несколько раз меньше, чем днем. Особенно их много в 13 часов. В березовом лесу больше света и больше фитонцидов, чем, например, в смешанном. В жаркую погоду концентрация фитонцидов березы возрастает в 1,5-2 раза, а при повышении влажности воздуха она уменьшается. Поэтому для прогулок выбирайте те дни и то время, когда в воздухе больше полезных летучих веществ. Фитонциды березы убивают бактерии в воздухе уже через 10-15 мин.

Напиток атомного века

В процессе многолетних наблюдений за жертвами атомного взрыва в Хиросиме выяснилось следующее. В большинстве своем люди были обречены мучительно болеть — в зависимости от полученных доз радиоактивного облучения, а те, кто пил много зеленого чая, чувствовали себя лучше. Ученые пришли к выводу, обобщив эти данные, что зеленый чай — эффективное противоядие при отравлении организма стронцием-90, наиболее губительным изотопом, загрязняющим воздух при ядерных взрывах. Попадая в организм через легкие, а также с пищей (особенно с молоком и овощами), он вызывает лейкемию или другие раковые заболевания и разрушает организм. В наше время глобальной экологической катастрофы поистине даром Божиим является еще одно свойство чая. Как установлено совсем недавно, чай способствует выведению из организма вредных для здоровья тяжелых металлов — свинца, кадмия, ртути, цинка.

По страницам печати подготовила Л. Иванова.

Диета при грыже

«Расскажите, пожалуйста, о грыже пищеводного отверстия диафрагмы. Как она лечится? Если можно, посоветуйте, какую диету нужно соблюдать при этой грыже».

Грыжи пищеводного отверстия диафрагмы (ГПД) могут быть врожденными и приобретенными. По характеру выделяют скользящие и параэзофагеальные ГПД.

Чаще всего они бывают скользящими. При этом кардиальная часть желудка (та, что соединяется с пищеводом) свободно перемещается из брюшной полости в грудную (а именно, в заднее средостение) через расширенное пищеводное отверстие диафрагмы. Такие грыжи не дают ущемления. Клинически это проявляется симптомами воспаления пищевода.

Значительно реже встречаются параэзофагеальные грыжи. При этом кардиальный отдел желудка фиксирован, а в средостение смещаются другие части желудка, а иногда и другие органы брюшной полости. Такие грыжи могут ущемляться, что проявляется резкой болью, похожей на стенокардию (загрудинная сердечная боль), нарушением глотания, рвотой с кровью, кишечной непроходимостью. Такие состояния развиваются крайне редко.

Обычными симптомами ГПД являются жгучая и тупая боль за грудиной, мечевидным отростком и ниже (в верхней части живота), напоминающая стенокардию, усиливающаяся в горизонтальном положении, а также при наклонах тела, сопровождающаяся изжогой и отрыжкой.

ГПД обычно бывает вторичной и может быть обусловлена некоторыми ревматическими и неврологическими заболеваниями, нейропатией при сахарном диабете, ожирением, хроническим алкоголизмом, асцитом (накоплением жидкости в брюшной полости при различных заболеваниях). Ее развитию способствуют запоры, стрессы, никотин, а также длительный постельный режим и прием некоторых медикаментов.

В подавляющем большинстве случаев лечение проводится консервативно, и только при тяжелых осложнениях при неэффективности обычного лечения проводят хирургическое вмешательство.

Консервативная терапия включает в себя 3 основных направления: изменение образа жизни; изменение режима и характера питания; медикаментозное лечение.

Изменение образа жизни исключительно важно. Оно, как и диета, помогает улучшить качество жизни больного и включает:

— исключение строго горизонтального положения во время сна. Для этого необходимо приподнять головной конец кровати не менее, чем на 15 см;

— полный отказ от курения (в том числе пассивного) и злоупотребления алкоголем;

— снижение массы тела, борьба с ожирением;

— исключение ношения тугих поясов, корсетов, бандажей (от этого повышается внутрибрюшное давление);

— исключение поднятия тяжестей (более 8-10 кг) и физических нагрузок, связанных с наклоном туловища вперед, а также тех физических упражнений, которые связаны с перенапряжением мышц брюшного пресса, в том числе занятий по системе йогов.

Изменение режима и характера питания включает:

— исключение переедания, «перекусывания» в ночное время;

— нельзя лежать после еды (около 3-4 часов), после приема пищи желательно совершать 30-минутные прогулки (или хотя бы ходить по квартире);

— последний прием пищи должен быть не менее, чем за 3-4 часа до сна;

— принимать пищу 3-4 раза в сутки;

— пища должна быть с повышенным содержанием белка (если позволяют сопутствующие заболевания);

— бороться с запорами;

— исключить из рациона продукты, богатые животными жирами (цельное молоко, сливки, жирная рыба, гусь, утка, свинина, жирная говядина, баранина, торты, пирожные и т.п.); напитки, содержащие кофеин (кофе, крепкий чай, кока-кола), шоколад; продукты, содержащие мяту перечную и перец; цитрусовые, томаты, лук, чеснок, все жареные блюда (раздражают слизистую оболочку пищевода);

— не употреблять пиво, пепси-колу, шампанское, газированные минеральные и фруктовые воды (они повышают внутрижелудочное давление, увеличивают выработку кислоты слизистой оболочкой желудка).

Медикаментозное лечение назначается лечащим врачом индивидуально, и советы по нему не могут быть даны заочно.

В.Шайдарова, врач-терапевт.

«Уважаемые товарищи, здравствуйте!

Помогите, пожалуйста, советом, а может, подскажете, у какого специалиста в каком медучреждении можно вылечить такую изнуряющую весь организм болезнь, как рожа.

Подскажите! Помогите мне! Курс лечения антибиотиками человек пройдет — казалось бы, ну все, вылечили. Но не тут-то было. Болезнь повторяется снова и снова. Уже 4 раза возобновлялась! В данный момент я больна, принимаю 4 раза в день уколы ампициллина, пью сульфадиметоксин. Подскажите, куда можно обратиться, чтобы мне помогли избавиться от этой болезни. Р.А., Воронежская обл.».

Рожа

На вопрос читательницы отвечает зав. отделением инфекционной больницы №12 г. Воронежа Сергей Владимирович Ларин:

— Рожа — заболевание, вызываемое стрептококками, которые очень чувствительны к пенициллину. Рожа должна лечиться с первых дней только в инфекционной больнице, в стационаре. Различные обращения к «бабкам» по поводу заговора рожи ведут не к выздоровлению, а к обилию рецидивов.

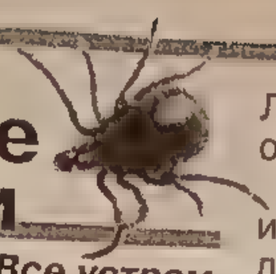
Начало заболевания характеризуется лихорадкой, интоксикацией, эритемой (красное пятно с четкими контурами, болезненное, отечное), региональным лимфаденитом (опухоль лимфатических узлов), слабостью, разбитостью, болями в мышцах, туловище и конечностях, головной болью, тошнотой, иногда — рвотой. В тяжелых случаях возникают судороги, менингеальные явления. Лихорадка длится от 2 до 10 дней. Могут возникнуть рецидивы — от нескольких дней до 2 лет после последнего заболевания. Существует профилактическая терапия рожи: бициллин (сезонная профилактика), санирование гнойных очагов (хронические инфекции ротоглотки, грибковые поражения стоп — онихомикоз). Кстати, пока не будет вылечен онихомикоз, рожа будет рецидивировать. Также рецидивам способствуют мастэктомия (удаление молочной железы) и хронический лимфостаз. В большинстве случаев больные попадают на повторное лечение из-за того, что не устраняют вышеперечисленные заболевания, так как инфекция попадает либо через небольшие повреждения кожи, либо переносится самим больным при наличии другого стрептококкового заболевания. Имеет также значение индивидуальная предрасположенность к роже. Но при правильном лечении и соблюдении профилактических мер рецидивы можно свести к минимуму.

Читательница, которая обратилась с вопросом, неправа в методах лечения. Во-первых, рожу нельзя лечить дома, а во-вторых, лекарство, которое она получает, при данном заболевании менее эффективно, чем пенициллин. Сульфадиметоксин для лечения конкретно рожи не нужен.

Ей следует обратиться в инфекционную больницу, так как неправильное лечение учащает количество рецидивов и приводит к осложнениям. Осложнения могут быть общими (как результат инфицирования стрептококком) и специфическими. К общим относятся ревматизм, миокардит, нефрит, сепсис. Специфические: язвы и некрозы кожи (гангренозная форма рожи), абсцессы, флегмоны в глубинах подкожной клетчатки, нагноение буллезных элементов, тромбофлебиты, хроническое нарушение лимфообращения и лимфостаза в связи с местным рожистым воспалением. В дальнейшем нарушение лимфообращения приводит к слоновости (огрубение кожи, изменение ее качеств из-за длительных отеков) на лице, нижних конечностях, половых органах.

Подготовила Н.Осадчая.

Клещи и опасные инфекции



Лето — сказочный сезон каникул и отпусков. Все устремляются за город, на природу, а ведь загородный рай таит в себе немало непредвиденных ситуаций, причем не всегда приятных. Рассказать о том, какие неприятности могут подстерегать нас за городом и как их избежать, мы попросили Н.Н.Харченко, госинспектора Воронежского управления лесами, и Т.И.Попову, энтомолога паразитологического отделения ОЦ ГСЭН.

Наиболее досаждающая неприятность — кровососущие насекомые. В нынешнем году их число незначительно выросло, это связано с естественной цикличностью.

Более всего неприятны и опасны клещи, насекомые отряда членистоногих, класса паукообразных. В мире их насчитывается около 10 тысяч видов, в СНГ — 3-4 тысячи видов. Но опасными для человека считаются клещи семейства иксодовых, или иксодидов. Это кровососущие клещи, по СНГ их насчитывается 54 вида. По России наиболее распространены 6 видов иксодидов. В Воронежской области могут встречаться лишь 3. Все иксодовые клещи опасны для животных и человека. Иксодиды в «голодном» состоянии достигают 3-4 мм, сначала это только черная, никому не заметная точка. Насосавшийся клещ достигает 10-15 мм, становится рыжеватым и заметным. Общим для всех видов кровососущих клещей является то, что они могут переносить возбудителей ряда заболеваний животных и человека. Причем по числу переносимых болезней они занимают одно из первых мест среди кровососущих членистоногих. Иксодовые клещи передают такие опасные инфекции, как пироплазмоз — у животных; у людей — клещевые тифы, чуму, бруцеллез, туляремию и таежный энцефалит, который, кстати, чаще встречается в тайге и прочих северных зонах (также случается в Рязани и Санкт-Петербурге). В Воронеже энцефалитом от клещей уже давно никто не заражался, последние случаи заражения были зарегистрированы в 20-30-е годы нашего века в Усманском бору.

А вот инфицированные туляремией клещи любого вида и в Центрально-Черноземном регионе могут встречаться, так как здесь природный очаг этого заболевания, и клещи могут хранить инфекцию в природе всю свою жизнь (до 7 лет), так как они не страдают от болезнетворного начала, более того, они передают болезни потомству через яйца.

Также иксодовые клещи причастны к хранению геморрагической лихорадки с почечным синдромом (ГЛПС) — тяжелого природно-очагового заболевания, приводящего к серьезной патологии почек.

В прошлом году в Воронеже зарегистрирован один больной геморрагической лихорадкой с почечным синдромом, два года назад наблюдалась ее вспышка в Рамони.

В Воронежской области, как, впрочем, и в любом регионе России, можно встретить клеща, инфицированного болезнью Лайма. Это природно-очаговая болезнь. Начали ее регистрировать лишь в 80-е годы нашего столетия, ранее не отличали от клещевого энцефалита. Это опасное заболевание начинается с покраснения вокруг места, на котором был клещ, затем это покраснение может исчезнуть, позже появиться в другом месте (блуждающая эритема). Если вдруг кто-то обнаружит у себя блуждающее покраснение, он должен в обязательном порядке обратиться к врачу-инфекционисту. Распространителем болезни Лайма является только один из видов клещей.

Спешим вас успокоить, что СПИД, гепатит и другие болезни, передающиеся через кровь, клещами переноситься не могут, так как, насосавшись раз, клещ уходит в спячку на год, а то и на два. К тому же он «специализируется» не только на крови людей.

Теперь о том, где может подкараулить иксодовый клещ. Сделать это он может в любом лесу, в любой влажной, покрытой травой низине, в зарослях любого кустарника или травы — предпочтения каким-то конкретным растениям он не отдает. Наблюдается два пика активности клещей: первый — с середины мая до середины июня, второй — с конца августа до середины сентября (до +10°С клещ еще может к вам прицепиться). Потом они уходят в спячку. Они любят влажность и прохладу. Обычно свою добычу иксодовый клещ находит при помощи обоняния. Это происходит так: он садится на кончик травинки, держась за нее задними ногами, на передних у него органы обоняния (органы Галлера), поэтому они свободны. Как только своими передними ногами он почувствует вблизи нужный объект — тут же прицепляется к нему и кропотливо ищет место, куда можно присосаться, так что в целях профилактики не помешает взаимный осмотр через каждые 30 минут (оптимальный промежуток времени). Впивается иксодид в тело при помощи своего ротового аппарата, который состоит из хоботка и 2 маленьких крючочков, хоботком прокалывает кожу, а крючочки расходятся в разные стороны; так, подобно якорю, клещ закрепляется на теле жертвы. Сразу же после укуса он выпускает жидкость искодин, которая, смешавшись с кровью подвергшегося нападению, инфицирует ее (если клещ, конечно же, был инфицирован сам).

Если вдруг вы обнаружите впившегося клеща, поторопитесь его вытащить, ведь чем дольше он «гостит», тем дольше после этого будут ощущаться зуд и затягиваться ранки. Хотя в любом случае возможны небольшая припухлость и зуд после избавления от клеща. Поэтому лучше обработать пораженную кожу спиртовым раствором («зеленка», йод, одеколон и т.п.).

Не пытайтесь клеща взять голыми руками — ведь можно вытащить только безглавое тело, оставив голову в ранке, что может привести к нагноению. Спиртсодержащие вещества в вытаскивании клеща вам не помощники — никакие тампоны, смоченные одеколоном и прочим, не дадут нужного результата. Они убьют клеща, и вы опять же вытащите одно тело, оставив голову гнить в ранке.

Вы поступите мудро, если клеща «возьмете живьем», тем более, что сделать это совсем несложно, для этого достаточно довольно плотно прижать к нему небольшой марлевый тампон, смазанный вазелином, любым маслом либо масляным раствором, и держать его 2-3 минуты — это перекроет доступ воздуха и клещ отпустит. После масляного «компресса» клеща можно будет легко вытащить пальцами или пинцетом.

Конечно же, во избежание всех волнений, связанных с иксодовым клещом, отправляясь на загородную прогулку, позаботьтесь об одежде: она может быть из любой ткани, но должна облегать тело и быть с длинными рукавами на манжетах. Лучше гулять в лесу в спортивных брюках, если погода позволяет. После прогулки тщательно осмотрите все свои вещи, хорошенько протрясите их, обратите особое внимание на швы и складки вашей одежды. И, конечно же, не забудьте осмотреть свое тело, может быть, какой-то участок покраснел или чешется, он достоин большего внимания. Пристального внимания заслуживают складки кожи, волосистые части тела, ушные раковины и паховые области.

М.Вожова.

Как поешь, так и попомнишь

Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге. Наш совет: перед зубрежкой съесть тертую морковь с растительным маслом.

Ананас — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Он необходим тем, кому приходится удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков. Кстати, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56 калорий). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

Авокадо — источник энергии для кратковременной памяти (при составлении планов, списков покупок и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно съесть половину плода.

Народные средства от разных недугов

От синяков. Наложите ломтик сырого картофеля.

От запоров. Перед сном съешьте 6 замоченных плодов чернослива.

При утомлении. Принимайте перед сном мед. Уже через 20 мин. после приема он поступает в кровь.

Ешьте дары моря, так как недостаток йода в организме — причина усталости. Лучше всего — морская капуста.

Колпак и... головные боли

С далеких студенческих лет мне запомнился рассказ профессора К.Г.Уманского о знаменитых отечественных врачах и их наблюдательности. Один из самых памятных — случай из практики крупнейшего терапевта Матвея Яковлевича Мудрова. В начале прошлого века, когда некоторые купцы еще имели лавки в Московском Кремле, к Мудрову обратился один из купцов с жалобами на сильные головные боли. Дело было зимой. После осмотра врач спросил: «А через какие ворота ты едешь к себе в лавку?» — «Через Спасские...» — «Так вот, с сего дня будешь ездить через Боровицкие». Головные боли у купца вскоре исчезли.

А дело было вот в чем. В то время на Спасских воротах висела икона Богоматери. Проезжая зимой через ворота, купец каждый раз, перед тем как перекреститься на икону, снимал шапку. На Боровицких же воротах иконы не было.

Судя по всему, головные боли у купца были обусловлены заболеванием мышц корней волос, которое возникло из-за переохлаждения, так как купец в лютый мороз снимал шапку.

В последние годы подобные заболевания вновь участились, особенно у тех, кто зимой и в другие холодные периоды года наперекор стуже щеголяет с непокрытой головой.

А в былые времена такие заболевания были чрезвычайно распространены. Чаще, разумеется, зимой, когда к концу ночи печи остывали, и в комнатах становилось холодно. И ночной колпак, напоминающий клоунский, не дань моде тех времен! Это жизненная необходимость: меньше шансов получить головную боль.

Старое проверенное средство — колпак — нередко помогает избавлению от головных болей и в наши дни; его следует рекомендовать как в случаях, связанных с заболеванием мышц корней волос, так и в некоторых других. Однако при пользовании колпаком надо знать несколько простейших правил. Колпак ни в коем случае не должен сдавливать голову; лучше, чтобы он был легким, почти неощутимым, и при этом достаточно просторным (иначе будет обратный эффект — кожа головы перестанет дышать и наступит перегрев). Лучше всего, если колпак изготовлен из мягкой шерсти, фланели (ни в коем случае не из синтетики). Колпак нередко облегчает головные боли и другого происхождения и способствует нормализации кровообращения.

Но иногда может стать причиной головной боли и головной убор, если он тесен и обручем стягивает голову. Тогда резко сдавливается весь круг сосудов, по которым кровь поступает к коже головы, а также затрудняется отток венозной крови. А это нарушает циркуляцию крови и в полости черепа. Именно поэтому появляется сигнал тревоги — головная боль!

Но почему сам человек не в состоянии понять причину головной боли в такой, казалось бы, простой ситуации? Очевидно, потому, что головная боль не возникает сразу. И если при появлении головной боли снять тесную шляпу, то пройдет эта боль не в тот же момент.

Разумеется, можно лекарствами облегчить эти боли. Но лишь временно. При длительном ношении такого головного убора избавляться от головной боли в дальнейшем будет все труднее. Так что, покупая головной убор, особенно для детей, необходимо думать не только о ветре, способном сдуть его с головы.

Кроме того, важно, чтобы под головным убором кожная поверхность могла свободно дышать. Что произойдет, если головной убор сделан из плотной и тяжелой ткани, или даже из мягкой, но не пропускающей воздуха? Возникает перегрев, нередко кожа под волосами покрывается испариной, вследствие этого страдает кровообращение, голова становится «тяжелой» и «не своей», появляются нарастающие боли. А родители не могут понять, почему ребенок капризничает на прогулках, а то и вовсе плохо себя чувствует после них.

Бывает и так, что в появлении головных болей повинны очки. При значительном разнообразии конструкций выпускаемых очков наиболее распространены в повседневной практике самые обычные — с дужками и приспособлением для опоры у корня носа, двумя симметричными рамками со стеклами и двумя дужками, плавно опускающимися за уши. Вот и все. Но каждая из этих деталей может при известных условиях служить причиной головных болей!

В первую очередь — неправильно подобранные оптические стекла. Некоторые подбирают в аптеке очки «на глазок», без предварительного посещения врача. А ведь даже небольшое несоответствие корригирующих стекол может служить причиной головных болей.

Очень важно правильно подбирать очки еще и по расстоянию между оптическими осями глаз, иначе также нарушается оптическая коррекция, следствием чего являются головные боли. Даже простые защитные очки с неоптическими плоскими стеклами могут вызвать неприятные ощущения, а затем и стойкие головные боли. Почему? Виноваты преломляющие свойства стекла. Только в том случае, если стекло некорригирующих защитных очков будет иметь сферическую форму, никаких неприятных ощущений не будет.

Но почему нарушение зрения может вызвать головную боль? Все объясняется довольно просто. Любое смещение оптической оси глаз, искажение оптической системы постоянно корригируется мышцами глазного яблока, мышцами хрусталика. При долгом напряжении мышцы утомляются. Утомление мышц сопряжено с повышенной нагрузкой на сетчатую оболочку глаза, с помощью которой воспринимаются зрительные образы. Это требует значительного усиления кровообращения. У глаза кровоснабжение с мозгом общее. Общие и особенности и причины появления головных болей. Именно поэтому простое обращение к окулисту и точно подобранные очки часто прекращают страдания.

Теперь о заушных дужках. Бывает так, что они слишком плотно прилегают, сдавливая виски. Иногда их даже специально делают тугими, чтобы очки надежно держались. Казалось бы, мелочь... Но именно в этом месте, где дужки очков прижимаются к височной кости, проходят височные артерии. Это сдавливание и может вызвать головную боль сначала в области висков, затем она распространяется, захватывая большую часть головы. При этом не всегда болевые ощущения появляются с обеих сторон. Бывают (и чаще) односторонние боли.

Запущенные формы височного травматического артериита требуют специального лечения, обязательно с помощью врача. Любая самодеятельность здесь только осложняет дело. Препараты, снимающие или облегчающие головные боли, — не лечение, а самоуспокоение.

Еще об одной, тоже нередкой причине головных болей, связанных с очками. В середине очков находится дужка, соединяющая рамки стекол. Нередко она имеет опорные площадочки — подвижные и неподвижные. И это естественно — носы у людей разные, у одних уже, у других шире, и наклон различен. С двух сторон площадочки опираются на переносицу, а именно здесь проходит много сосудов. Поэтому неудачное положение площадочки при длительном пользовании очками тоже может вызвать головные боли.

Лекарством здесь дело не поправишь, необходимо правильно подобрать очки.

Еще один пример из «копилки» профессора К.Г.Уманского. С приятелем, который только что позвонил, не виделись несколько лет. Он вернулся из далекой сибирской командировки. После обмена новостями договорились о встрече.

— И еще хочу попросить тебя о помощи. Совсем замучили головные боли.

На стол легли результаты исследований. Ничего патологического. Но при осмотре обращают на себя внимание отеки под глазами, набухшие веки. Кровяное давление в пределах нормы. Со стороны нервной системы и внутренних органов ничего не настораживает.

Еще и еще раз подробно расспрашиваю обо всем, что может иметь отношение к головным болям хотя бы косвенно. Интересуюсь, сколько жидкости потребляет за сутки.

— Забыл сказать. С тех пор, как появились отеки под глазами, стараюсь пить как можно меньше. Чтобы они не увеличивались.

Это уже кое-что проясняет. Вместе подсчитали количество потребляемой жидкости. Получилось не густо — утром стакан кофе, днем стакан компота, вечером стакан чая. Еще немного жидкости во фруктах и остальной пище. Всего с натяжкой около одного литра. Это примерно половина суточной потребности организма.

Совет был краток: больше пить, не меньше двух литров в сутки. И никаких лекарств, никакой диеты.

— И это все?!

Похоже, мой товарищ был разочарован столь простым методом лечения.

Прошло время и мы снова встретились. Веселые глаза. Мешки под глазами исчезли.

— Как дела? Голова не болит?

— Все в порядке. Даже по лестницам бегаю, как горный козел, так что, спасибо! Теперь могу сознаться — мне уже казалось, что никогда не избавлюсь от этой напасти...

В этой статье, разумеется, мы смогли коснуться лишь некоторых причин головных болей. Существует множество заболеваний, например, желудка, печени, почек, кишечника, которым могут сопутствовать головные боли. Нередки головные боли при заболеваниях позвоночника, например, остеохондрозе, особенно, если это связано с шейным отделом. При склеротическом и ревматическом поражении сосудов головные боли также не редкость и т.д.

Поэтому так важно выяснить причины головных болей, ведь это и будет, в конечном счете, определять тактику лечения.

Т.Рукас, врач-невропатолог, центр профилактики и развития «Семья», г. Новокузнецк.

Эффект колец

ВЕРСИЯ

Астрологи путем исследований установили, что в году существуют три периода спада активности человека, связанные с его днем рождения. Такими периодами являются последний месяц перед днем рождения, второй — после этого дня и седьмой, считая от дня рождения. Статистические данные подтверждают: именно в эти три своих месяца люди разных возрастов чаще всего обращаются к врачам, берут больничные листы, ложатся в больницы. Таким образом, каждый может рассчитать для себя три месяца снижения защитных сил организма, спада внимания, активности и принять меры предосторожности.

Первый месяц после дня рождения (с поправкой на несколько дней в ту и другую сторону) считается лучшим в году.

Второй, как говорилось, относится к плохим. В этом месяце избыточны все желания и человеку трудно себя контролировать. У него снижается иммунитет, усиливается подверженность инфекционным, простудным заболеваниям, обострению хронических болезней. Поэтому в первый месяц после дня рождения следует провести профилактику хронических заболеваний, мероприятия по укреплению иммунной системы. Во второй месяц следует особое внимание уделить организации правильного питания. Необходимо не допускать переедания, излишнего употребления алкогольных напитков, чрезмерных любовных связей и тому подобного.

Седьмой месяц после дня рождения характерен тем, что энергетические каналы у человека, отмечавшего свое появление на свет полгода назад, меняют направленность. Но каждый организм стремится вернуть себе привычное энергетическое равновесие, с которым он появился на свет, и восстановить энергетический баланс, в результате чего силы организма истощаются и теряется иммунитет.

В двенадцатом месяце, то есть последнем перед днем рождения, возможны ослабление сердечной деятельности, повышенная утомляемость, колебания давления. Особенно трудна в этом отношении последняя неделя.

И украшения и лечение

На биоритмы человека влияют лунные циклы: Новолуние, Полнолуние, а также солнечные и лунные затмения (в ближайший месяц Полнолуние 28.07 в 15:25, Лунное затмение 28.07 в 15:35, Солнечное затмение 11.08 в 14:53).

В Полнолуние, как уже говорилось, особенно страдают гипертоники. В это время им прежде всего надо снять с пальцев золотые кольца. Да и вообще золото не для гипертоников. Золото возбуждает, усиливает энергетику. А вот серебро успокаивает. Поэтому гипертоникам полезно носить серебряные кольца на безымянных пальцах. По ним проходит канал теплообразования, следующий за каналом кровообращения, который заканчивается у ногтя среднего пальца руки. По древневосточному правилу, чтобы снять напряжение в канале, надо успокаивать следующий канал. Таким образом, надев серебряные кольца на безымянные пальцы рук, вы можете снять переизбыток напряжения и в канале кровообращения (давление может снизиться). Кровяное давление снижается медленно — в течение месяца.

В Новолуние, как известно, больше страдают гипотоники. Слабость, вялость, холодные пальцы. Чтобы нормализовать свое давление, гипотонику, как и гипертонику, надо постоянно носить кольца. Но другие и на других пальцах. Женщинам желательно носить золотое кольцо на среднем пальце правой руки, мужчинам — на том же пальце левой руки (берущей энергию). Это усиливает приток энергии в канале кровообращения, проходящем по этому пальцу.

Серебро тоже помогает гипотонику, однако, кольцо из серебра в этом случае рекомендуется носить на указательном пальце правой руки. Серебро успокаивает канал толстого кишечника, начинающийся на этом пальце. Энергетика этого канала с возрастом увеличивается. Это и понятно, ведь кишечник постепенно засоряется, становится более вялым (начинаются хронические запоры), и мудрый организм усиливает приток энергии в этот канал. Если успокоить этот канал серебром, то будут активизированы несколько других каналов и кровяное давление у человека может повыситься.

Если гипотоник наденет кольца указанным образом, то постепенно пальцы его потеплеют, слабость может отступить.

Можно и по-другому попытаться поднять давление. Для этого, потерев ладони одна о другую, положите левую женскую или правую мужскую ладонь на копчик. Подождите минут десять. Результат может сказаться быстрее, чем от колец, но будет недолгим.

И еще: подбирая кольца для лечения, не покупайте первое попавшееся, не берите у кого-либо поносить. Выбирайте для себя кольца внимательно, не спеша. Главное, чтобы они вам нравились и подходили по размеру. Кольцо должно украшать вашу руку, приносить вам радость, успокаивать, тогда и лечение будет наиболее полным.

Л.Широкова, член Академии мировой астрологии и метаинформации.

Волосы вместо сухожилий

В китайской провинции Хуннань группа специалистов доказала, что человеческие волосы можно использовать вместо поврежденных сухожилий.

Сухожилия — это род соединительной ткани, связывающей кости и мышцы и имеющей весьма высокую прочность. Мышечные волокна, расположенные в разных сочленениях нашего тела, подобны нитям, управляющим марионеткой: если их рассечь, движение станет невозможным. Поэтому ученые давно мечтали найти идеальный искусственный заменитель поврежденных сухожилий, но ни одна из множества попыток до последнего времени не принесла успеха.

В 80-х годах нашего века было вскрыто древнее погребение в местечке Чанша. Биохимик Ван Тиедан из центрального медицинского института Китайской академии гражданского права заинтересовался этим событием. Из отчетов экспедиции он узнал, что в погребении были найдены блестящие пряди человеческих волос, сохранившие свои свойства спустя более чем 2000 лет. Ученый обнаружил, что по своей химической структуре и прочности волосы вполне могут заменить поврежденные сухожилия. Однако связки, сделанные из волос, отторгались человеческим организмом и, кроме того, были недостаточно гибкими. Вот почему Ван Тиедан провел серию биохимических опытов разного уровня: прошедшие специальную обработку волосы в соединении с тканями биологических мембран превратились в искусственный материал, получивший название CDQ. Фундаментальные и экспериментальные исследования доказали правильность выводов ученого.

Фантастическое открытие привлекло внимание профессора Ли Квишуна, специалиста-ортопеда из кунмингской больницы (провинция Хуннань). Получив разрешение на клинический эксперимент, он начал применять искусственные сухожилия еще в 1991 году. За прошедшее время проведено более 250 подобных операций (90% из них увенчались успехом), в результате которых у больных восстанавливалась подвижность плечевых и локтевых суставов, кистей рук. Самое тонкое из искусственных сухожилий, управляющее движением пальца руки, состоит из 30 волосков, а самое толстое — плечелоктевое требует для своего изготовления несколько сотен волос. По наблюдениям исследователей, искусственные сухожилия надежно соединяют суставы, не изменяются под воздействием длительных нагрузок, полностью сохраняют двигательные функции поврежденного органа, в течение 3 месяцев трансформируются в обычные сухожилия. Вдобавок материал этот очень дешев: для его производства могут быть использованы любые здоровые человеческие волосы, и даже самое крупное сухожилие стоит не более 1000 юаней (125 долларов).

В настоящее время это открытие запатентовано. Дальнейшие исследования финансируются национальным фондом естественных наук Китая.

По страницам прессы подготовила Л. Васильева.

Из премудростей жизни

Обнимите дуб

Вы не задумывались, почему испокон веку на Руси для мебели предпочитали использовать дуб и никогда не применяли осину? А колодцы, наоборот, старались делать только из осины. Ответ прост: эти породы деревьев по-разному воздействуют на человека. Они добавляют или отбирают жизненную силу. Есть деревья, способные накапливать в себе большое количество космической энергий, легко отдавать ее в окружающий мир и быстро восстанавливать свои запасы. Это деревья-доноры.

В Центральном Черноземье к ним относятся дуб, кедр, сосна, акация, клен, береза, рябина. Но человеку нужно не только подпитываться свежей энергией, но и периодически выводить отработанную. И тут на помощь могут прийти деревья, отсасывающие энергию, деревья-биовампиры.

Самые сильные из них — осина, тополь, ива. Послабее — черемуха, ель, сосна.

Если вы поднесете к такому дереву ладонь, то, в отличие от дерева-донора, почувствуете легкую прохладу, притяжение к стволу. Деревья-вампиры особенно эффективны при местном лечении. В некоторых случаях можно прислониться ненадолго больным местом к дереву. При лечении нервных заболеваний лучше всего прижиматься к дереву позвоночником и ладонями. При лечении внутренних органов — просто обнимите дерево. Но больше 5-10 минут возле такого дерева находиться вредно. И уж, конечно, недопустимо делать из такой древесины мебель.

Для местного лечения лучше всего иметь в доме небольшие кусочки этих деревьев — плашки толщиной 1-2 см и длиной 5-8 см. Такие деревянные срезы наши предки широко применяли при различных острых заболеваниях (ангина, воспаление слизистой желудка, фурункулез), прикладывая их к больному месту. Хорошо оттягивали они также головную и зубную боль.

Магия свечи

Стихия огня очищает, сжигает все отрицательное, благотворно влияя на наше тело. Но если у городского человека редко появляется возможность посидеть у большого огня, то свечку он всегда может зажечь. Свеча поможет очистить организм от всего негативного, что накопилось в нас за день.

Чтобы снять с близкого человека отрицательное поле, попросите его сесть на стул боком, чтобы спинка стула не загораживала его спину, а сами встаньте сзади него. Зажгите церковную свечу. Отвлекитесь от повседневных мыслей. Настройтесь на то, что вы сейчас будете посылать этому человеку самое лучшее, самое доброе, что есть в вашей душе.

Своего «пациента» начинайте «чистить» на уровне копчика (смотрите не обожгите сидящего, свеча должна находиться от него на расстоянии вытянутой руки). Далее медленно поднимайтесь вверх по уровню позвоночника. Рука со свечкой должна совершать движения против часовой стрелки. Амплитуда этого движения 10-15 см, а время — произвольное.

Если свечка начинает потрескивать, значит вы нашли «проблемное» место. В той зоне, где у человека имеется более серьезное нарушение, увидите вспышку копоти. Напротив таких зон ваша рука пусть останется подольше, пока свеча не перестанет коптить.

Так мы идем по уровню позвоночника. Не упускаем из виду шею, затылок, макушку, а заканчиваем движение над головой: на 20-25 см выше (укройте голову, чтобы воск не попал на волосы). Очищение нужно провести 3 раза, проверив, ровно ли горит свеча в том месте, где она раньше коптила.

Сторож на пальце

Обручальное кольцо... Задумываемся ли мы, почему его надо обязательно носить на безымянном пальце?

Оказывается, эта традиция завещана нам еще древними египтянами — во времена фараонов считалось, что именно четвертый палец руки напрямую связан с сердцем специальным каналом.

Вообще история перстней и камней весьма поучительна.

Были перстни с солнечными часами, ключами, с пустотами, куда помещали ароматические вещества и сильнодействующие яды. Древние галлы и бретонцы использовали кольца в качестве денег. Порой кольцам приписывалось целительное действие. Так, например, Плиний советовал в случае икоты снять кольцо с левой руки и надеть на средний палец правой — икота может прекратиться.

А в средневековой Европе считалось, что кольца помогают при судорогах и спасают от приступов эпилепсии.

В.Павлов.

Стимулирует пищеварение

Перец стручковый — однолетнее травяное растение семейства пасленовых было введено в культуру в Испании в XV веке.

Но триумфальная карьера перца начинается тогда, когда наряду с горькими сортами появляются сладкие. Ценность перца определяется, прежде всего, наличием в нем большого количества витамина С (в 6 раз больше, чем у цитрусовых) и каротина (по его содержанию близок моркови). В перце много витаминов B_1, B_2, P, E, PP, фолиевой кислоты; минеральных веществ: солей калия, натрия, кальция, железа, алюминия, фосфора, серы, хлора, кремния; есть лимонная и яблочная кислоты, сапонины.

Наиболее полезен перец в свежем виде (салаты). Но и при кулинарной обработке и консервировании витамины хорошо сохраняются.

В диетическом питании перец показан при гипо- и авитаминозах, упадке сил, малокровии, как средство, повышающее аппетит и стимулирующее пищеварение. Жгучие сорта перца в виде настойки, мази применяют наружно при ревматизме, радикулите, миозите, невралгии.

Употребление препаратов перца внутрь требует большой осторожности. Прежде чем применять его в качестве лечебного средства, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Киви против инфекций

Актинидия китайская — так называется древесная лиана, растущая в горах Китая, плоды которой по вкусу напоминают крыжовник. Сочные продолговатые плоды эти теперь хорошо нам известны. Киви — именно под таким названием этот «китайский крыжовник» стал одним из излюбленных фруктовых десертов. Название пришло из Новой Зеландии, которая последние десятилетия является основным поставщиком этих фруктов в Европу, в том числе и в нашу страну. Киви — один из немногих экзотических фруктов, которые за короткое время буквально покорили наш рынок. В плодах киви содержится много витамина С. Этот витамин, как известно, необходим для нашей иммунной системы, для укрепления соединительных тканей, нормального состояния вен и артерий. Кроме того, он участвует почти во всех процессах обмена веществ в организме. Зеленый пигмент, содержащийся в киви, богат магнием, который необходим для хорошей работы сердца, а другие минеральные вещества активизируют протеины, стимулируют работу головного мозга. Свежие, нежные и сочные плоды киви можно разрезать пополам и есть ложкой. Хорошо добавлять киви при приготовлении мяса (оно становится намного нежнее), а вот с молочными продуктами комбинировать киви не следует.

В. Рысьева, терапевт.

В прятки с солнцем

Кто из нас не мечтает о лете?! Солнце, река, песчаный бережок. Но для кого-то лето — довольно неблагоприятное время года. Страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями не только лишены возможности купаться и загорать, но даже обычная «вылазка» в магазин в середине дня подчас становится для них целой проблемой.

Обострения сердечно-сосудистых заболеваний не имеют ярко выраженной сезонности. Но все же наибольшая заболеваемость ими регистрируется в осенние месяцы. По статистическим данным «скорой помощи», именно осенью чаще всего случается инфаркт миокарда; происходят острые нарушения ритма сердца и мозгового кровообращения. Причиной тому — слишком быстрая смена барометрического давления, которая для пациентов городских кардиологических центров часто становится роковой... В этом смысле у летних месяцев есть один «плюс» — от жары и солнца можно спрятаться, а вот от колебаний давления не спрячешься. И все же, несмотря на это, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями всерьез считают летнее время года борьбой за выживание.

Рассказать о связи между летней жарой и сердечными заболеваниями мы попросили заведующего Региональным кардиологическим центром Воронежской областной клинической больницы, доктора медицинских наук Сергея Ивановича Кузнецова.

Корр.: — Сергей Иванович, какое время суток является для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, наиболее опасным?

С.К.: — Летом влажный и жаркий воздух неизбежно создает проблему насыщения легких кислородом. Поэтому одно из обязательных правил самосохранения для «сердечников» звучит так: «Избегайте прямых солнечных лучей». Полдень — время риска, поэтому выходить из дома лучше утром (до 9-10 часов или вечером — после 19 часов). В эти часы — менее влажный воздух и почти отсутствуют прямые солнечные лучи.

Корр.: — Что вы посоветуете тем, кто, страдая сердечно-сосудистыми заболеваниями, все же решится поехать отдыхать на море или в какой-нибудь санаторий? Стоит ли им рисковать?

С.К.: — Для человека, у которого не в порядке сердце, поездка к морю — это очень ответственный шаг. И позволить его себе могут далеко не все «сердечники». К примеру, для людей, страдающих стенокардией высокого функционального класса, географические перемещения по нескольким временным поясам, смена умеренного климата на тропический или субтропический — совсем нежелательны. Прелести Крыма и Кавказа для них не актуальны. Им больше подойдет отдых в местных санаториях, причем не летом, а весной или осенью.

Что же касается больных гипертонией, то их можно поделить на две группы: те, у кого артериальное давление повышается редко и незначительно, и те, у кого гипертоническая болезнь осложнена атеросклерозом, расширением полостей сердца или перенесенными нарушениями мозгового кровообращения. В первом случае вопрос о месте отдыха, возможности купания и приема солнечных ванн необходимо обсудить с лечащим врачом. Ну, а во втором случае пребывание в субтропических зонах противопоказано однозначно. Рисковать не стоит.

Корр.: — Каковы первые признаки «солнечного» воздействия?

С.К.: — Общее ухудшение самочувствия: повышается артериальное давление, появляются головокружение, боли в области сердца, ощущаются недостаток воздуха и перебои сердечного ритма, болит голова.

Корр.: — Что должна представлять собой первая помощь в данной ситуации?

С.К.: — В первую очередь, надо отыскать прохладное место с хорошей вентиляцией, а уже затем — для предотвращения приступа стенокардии, аритмического синдрома и гипертонического криза — принять лекарственные препараты. Если эффекта нет в течение 30 минут, нужна срочная медицинская помощь. В большинстве случаев своевременное вмешательство врача позволяет избежать инфаркта миокарда или острого нарушения мозгового кровообращения и снизить количество летальных исходов.

Корр.: — Что говорит статистика о сердечно-сосудистых заболеваниях?

С.К.: — С 1992 по 1996 год общая заболеваемость возросла с 13,1 до 14,7%. Как правило, это связано с социальными проблемами. Хуже обстоят дела с диспансеризацией. Многие сейчас даже не задумываются о необходимых мерах профилактики, в числе которых — систематическое измерение артериального давления и контроль липидов крови. Людям некогда думать о своем здоровье — слишком много проблем, слишком много стрессов. Результат этого — существенно возросший процент летальных исходов в этой группе больных (с 6 до 8%).

Корр.: — Сердечно-сосудистыми заболеваниями по-прежнему страдают преимущественно люди пожилого возраста или уже нет?

С.К.: — В настоящее время действительно наблюдается достаточно четкая тенденция к ранним проявлениям патологии сосудов. Это выражается либо в чрезмерном сужении сосудов и повышении артериального давления, либо, наоборот, в расширении сосудов и снижении давления.

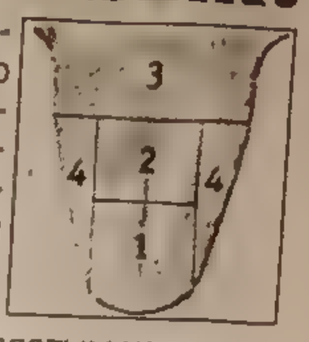
Корр.: — И последний вопрос: так стоит ли бояться солнца?

С.К.: — Стоит. Это доказано, и все об этом знают. И хотя я вовсе не агитирую людей сидеть дома и отказывать себе в удовольствии поплавать в реке или море, хочу все же заметить, что проводить дни напролет на пляже — неразумно. Просто все мы здоровы только до поры до времени, и часто катализатором сердечно-сосудистых заболеваний становится именно солнце.

Беседовала Е.Козьмина.

И в шутку, и всерьез

Покажите язык!



Традиционная китайская медицина считает, что язык — это зеркало, отражающее состояние внутренних органов. В нормальном состоянии он должен быть умеренно влажным, светло-красного цвета, покрыт легким беловатым налетом. Разные части языка связаны со строго определенными органами, и если работа какого-то из них нарушена, это немедленно становится видно. Китайцы выделяют 4 главные зоны (см. рисунок), которые расскажут вам о функционировании девяти важнейших органов тела:

1-я — сердце и легкие; **2-я** — желудок и селезенка; **3-я** — почки, мочевой пузырь и кишечник; **4-я** — печень и желчный пузырь.

Общими правилами являются следующие:

Ярко-красный цвет участка говорит о воспаленном или умеренно возбужденном состоянии органа, бледный — о его слабости, пониженной активности.

Красные точки в зоне сердца означают, что ваш «мотор» работает с перегрузкой.

Красные, опухшие края языка — тревожный сигнал, который подают печень и желчный пузырь. Причина — тяжелая пища и алкоголь, но возможно воспаление спровоцировано избытком таких отрицательных эмоций, как злость, гнев, обида.

Густой белый или желтоватый налет в зоне желудка и кишечника свидетельствует о плохом пищеварении. Совет: питайтесь проще — каши, супы, овощи, зелень.

У диагностики по языку есть еще один секрет. Поскольку различные его зоны напрямую связаны с внутренними органами, то, воздействуя на них, можно улучшить их состояние и работу. Попробуйте ежедневно нежными круговыми движениями чистить язык серебряной чайной ложкой, а затем массировать его мягкой зубной щеткой. Древнекитайские врачи считали, что такая процедура способствует общему улучшению состояния организма, а также оздоровляет полость рта, помогает бороться с неприятным привкусом и запахом.

Гипертоники и соль

Прежде всего еда должна быть обезжиренной и иметь пониженное содержание соли. В среднем мы употребляем в пищу 15 г соли в день. Между тем, для организма вполне достаточно 10 г соли в день. Пациенты с высоким давлением могут себе позволить лишь 4-6 г.

Мало натрия, а стало быть соли, содержат такие продукты, как свежие овощи и фрукты, молочные продукты (кроме сыра), мясо, рыба, макароны, рис, картофель.

Четыре куска хлеба содержат 2 г соли! Гипертоникам следует избегать таких продуктов, как сыр, сало, салями, ветчина, мясные консервы, сельдь, маринованные овощи, оливки, квашенная капуста, бульонные кубики, кетчуп, горчица — в них слишком велико содержание соли.

Все блюда вместо того, чтобы солить, можно посыпать измельченной зеленью. Солонка — лишний предмет на вашем столе.

Консультировала В.Шайдарова, кандидат мед. наук.

Попрощайтесь с рубцами

После сильных ожогов или обморожений часто остаются грубые рубцы. Если рубцы расположены на лице, шее, руках и других открытых участках тела, то они становятся сущим проклятием для человека на долгие годы. Современные методики лечения, применяемые в ожоговом центре Воронежской областной клинической больницы (ОКБ), помогают избавиться от таких безобразных рубцов. Благодаря им можно устранить и другие уродства, оставшиеся после термических повреждений кожи, вернуть подвижность суставам, если они утратили ее после травмы полностью или частично.

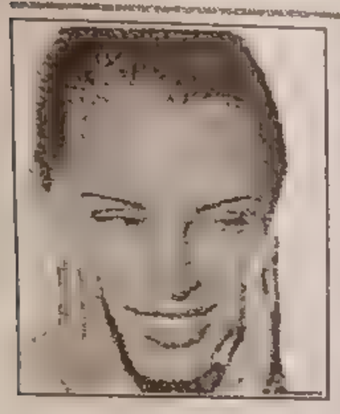
В ожоговом центре ОКБ недавно открыта лаборатория озонотерапии. В ней используются лечебные свойства озона. Озон обладает бактерицидным эффектом, нормализует иммунитет, улучшает свойства крови, лечит целлюлит. Его применяют также при кислородном голодании.

Внедрение в практику лечения таких видов кожной пластики, как растяжение тканей, микрохирургическая пересадка комплексов тканей, позволяет применять весь спектр операций пластической (которая применяется сразу после травмы), реконструктивной (устраняющей последствия травмы спустя некоторое время) и эстетической (устраняющей уродства) хирургии.

Однако многие пациенты с послеожоговыми деформациями, нуждающиеся в лечении, не обращаются за помощью. Основная причина — больных отпугивает цена лечения. В ожоговом центре ОКБ лечение последствий ожогов и обморожений у жителей Воронежской области по мере возможности проводится бесплатно.

За консультацией по устранению последствий ожогов и обморожений можно обратиться в ожоговый центр ОКБ. Свои вопросы вы можете задать по телефону (г. Воронеж) 13-32-56, с 9 до 17 ч. (детям до 15 лет, проживающим в Воронеже и области, оказывает помощь ожоговый центр Воронежской 7-й детской больницы, который располагает таким же современным оборудованием).

К.Лакатош, заведующий ожоговым центром ОКБ.



Кремы: что есть что

Хорошая кожа — такой же подарок природы, как красивые зубы, блестящие пышные волосы, длинные стройные ноги... Никакие кремы не помогут превратить лягушку в царевну. Речь может идти лишь о той или иной степени улучшения того, что уже есть, и сохранении завоеванных позиций.

Каждая женщина знает: выбрать «свой» крем — задача непростая. Ошибка может обернуться не только потерей денег, но и кожным раздражением, отечностью, сыпью...

Чтобы этого избежать, нужно хорошо знать особенности воздействия тех или иных кремов и главное — определить тип своей кожи.

Кожа может быть сухой, жирной, нормальной и комбинированной. Если кожа сухая, ее нужно питать, для чего и предназначены питательные кремы.

В их состав обычно входят натуральные жировые компоненты (оливковое, кукурузное, соевое и другие масла), а также биологически-активные вещества (белки, растительные экстракты, витамины, кислоты и др.).

Питательные кремы бывают дневными и вечерними. Дневной питательный крем не оставляет на коже блеска, поэтому им можно пользоваться в течение всего дня. Вечерний нужно наносить на кожу за 1-2 часа до сна и обязательно через 20-30 минут снять его остатки салфеткой.

Питательный крем может быть и увлажняющим. В таком случае на этикетке должна быть надпись «Гидратантный (или увлажняющий), для сухой кожи». Такой крем снабжает кожу витаминами, жирами и одновременно может создавать защитную пленку, препятствующую испарению влаги.

Особое внимание следует обратить на гидратантные кремы, содержащие биологически-активные добавки, в частности, гиалуроновую кислоту, ферменты, белки, липосомы и т. д. После месячного применения таких кремов полезно сделать перерыв на один-два месяца.

Жирная кожа бывает чаще всего в подростковом возрасте. Для нее характерны повышенное салоотделение, расширенные поры, склонность к образованию угрей.

Жирная кожа не нуждается в дополнительной влаге, поэтому ее обладательницам, как правило, не нужно пользоваться увлажняющими кремами.

Крем для жирной кожи содержит минимальное количество жиров, зато богат витаминами и веществами, регулирующими работу сальных желез (настои коры дуба, шалфея, ромашки, календулы, фруктовые кислоты, различные эфирные масла).

Более выраженное действие оказывает крем для жирной кожи с липосомами.

Если у вас нормальная кожа, вам также не обойтись без кремов — увлажняющих и питательных, дневных и ночных. Только на них должно быть написано «Для нормальной кожи».

Кожа лица комбинированная, если наблюдается повышенное салоотделение в области лба, носа и подбородка, а кожа на щеках и вокруг глаз — сухая.

Комбинированная кожа требует и комбинированного ухода. Вам понадобятся как питательные и гидратантные кремы, так и средства для ухода за жирной кожей.

И запомните: какой бы крем вы не выбрали, прежде чем нанести его на кожу, ее нужно очистить. Иначе крем принесет не пользу, а вред.

Если вы покупаете крем, которым раньше не пользовались, выберите небольшую баночку или тюбик, чтобы апробировать его. Дома намажьте кремом небольшой участок на внутренней поверхности предплечья. Через несколько часов проверьте, нет ли на этом месте покраснения или раздражения.

Подготовил М.Волков.

«Наринэ» ты мой, «Наринэ»...

Все новое — хорошо забытое старое. Пожалуй, это можно сказать и о кисломолочном продукте «Наринэ», который в последнее время рекомендуется к употреблению Институтом питания. «Наринэ» — молочнокислые бактерии, из которых в домашних условиях можно приготовить замечательный продукт.

«Наринэ» рекомендуется употреблять при дисбактериозе, хроническом энтероколите, нарушениях стула (при запорах: стакан продукта с одной столовой ложкой растительного масла); рекомендуется людям, проживающим в зонах радиоактивного загрязнения. «Наринэ» способствует выведению стронция из костей, незаменим при употреблении антибиотиков, применяется при атеросклерозе, ангине (угнетает стафилококк), хронических пиелонефритах, патологиях женской и мужской половой сферы, является хорошим вспомогательным средством при стоматологических заболеваниях (кариес, пародонтоз), используется как дополнительное средство при лечении диабета, нарушениях потенции у мужчин. При ожирении в разгрузочные дни «Наринэ» позволяет более активно проводить разгрузку.

При употреблении этого кисломолочного продукта у детей может исчезнуть диатез, нарушения стула.

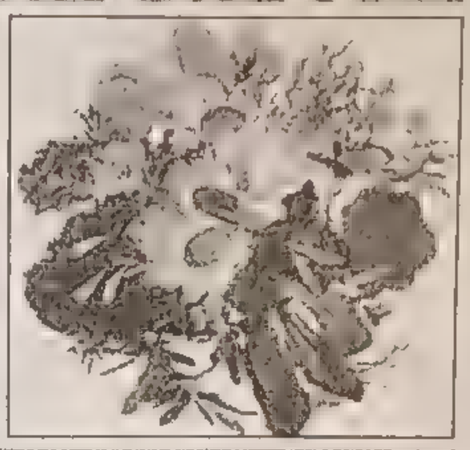
Весь секрет «Наринэ» в том, что он является стимулятором выработки в организме интерферона, повышающего иммунитет.

Противопоказаний к употреблению «Наринэ» нет. Пить его можно всю жизнь. По вкусу он напоминает варенец, ряженку. Готовится на молоке (натуральном, сухом). Одного флакона закваски «Наринэ» хватает на 7-10 дней. Метод закваски «Наринэ» подробно описывается в инструкции. Приобрести его можно в некоторых аптеках, цена вполне доступная.

Рекомендации А.Куницына, зав. отделом диетпитания ОКБ записала Н.Осадчая.

Творцы долголетия

Мы уже печатали в наших газетах статьи кандидата медицинских наук, президента Международного института натуропатии В.Н.Сергеева. Недавно Валентин Сергеев прислал нам несколько своих статей, которые вошли в его книгу «Жить и не болеть». Предлагаем вашему вниманию бесценный опыт натуропата В.Н.Сергеева.



Здоровье начинается и развивается дома

Более половины причин заболеваний связано с нашим образом жизни, 20-30% — с социальными и природными факторами, столько же — с наследственностью и лишь 7-8% зависят от службы здравоохранения. Мы сами должны создавать себе условия для жизни без болезней, для укрепления организма, поэтому необходимо начать разработку защитных сил и резервов своего организма, перестройки образа жизни. Подавляющее большинство болезней века можно предупредить, если соблюдать следующие правила.

● Развитие и поддержание в семье, с соседями, на работе, в коллективе атмосферы доброжелательности, терпимости и оптимизма. Помогут в этом семейные и коллективные занятия физкультурой, в частности, проведение дома совместной ежедневной утренней и вечерней гимнастики, танцев, походов (поездок) выходного дня, других спортивных игр, различных видов физической культуры, а также семейных чтений. Все это способствует тренировке таких качеств характера, как отходчивость, взаимная помощь. И в этом нам надо поучиться у японцев, не знающих неврозов благодаря их традиционной национальной гигиене. Ведь там с самого раннего детства воспитываются в людях стремление делать добро ближним, доброжелательность, терпимость, любовь к природе.

● Нервное напряжение и утомление снимать с помощью молитвы, веры во Всевышнего и с помощью аутогенной тренировки (самовнушения в расслабленном состоянии) с повторением про себя по 8 раз на выдохе фраз типа «Я спокоен (спокойна)», «Никаких тревог», «Я совершенно спокоен (спокойна)» и тому подобных, вспоминая одновременно любимые пейзажи, мелодии, наслаждаясь ароматом любимых цветов.

Своевременный отход ко сну — до 22:30, выделяя для сна не менее 8 часов для детей и 7 часов — для взрослых, открывая на ночь форточку, а летом — окно и двери.

● Систематическая тренировка физическими упражнениями и трудом, в частности, обязательное проведение утренней гимнастики, лучше со снарядами (мужчинам — гантели, эспандер, гири, перекладина, а женщинам — палка, обруч, каталка, диск «Здоровье»). После работы, отдохнув немного, займитесь аэробикой, танцами, физическим трудом, спортивными играми. Часть пути на работу и с работы — хотя бы двадцать минут — желательно пройти быстрым шагом, чередующимся с пробежками. Ежедневно совершать не менее 10000 шагов. Ежемесячно делать по 3 загородных вылазки на природу, пребывать на ней не менее 200 часов в год для разгрузки нервно-эмоциональной сферы и ее «подзарядки» естественными раздражителями. Особенно полезны садоводство, огородничество, бег трусцой (хотя бы по 20 минут в день, 4-5 раз в неделю), зимой незаменимы лыжи — 2-3 раза в неделю, летом — купание, гребля, различные спортивные игры, рукоделие — круглый год.

● Обязательно закаливание организма приучением себя к легкой одежде (чтобы было не тепло, а ощущалась легкая приятная свежесть), к прохладному воздуху в квартире, в спальне, где оптимальная температура — 15-16 градусов, к пребыванию в квартире в полуобнаженном виде, без обуви. Прохладные, а затем и холодные обливания по пояс, начиная с нескольких секунд после зарядки, и контрастный душ (очень теплая вода — 1-2 минуты, прохладная — несколько секунд, снова горяченькая — 1-2 минуты, заканчивая душ холодной водой на несколько секунд). Это «смывает» и усталость, и нервное напряжение, стимулирует наш иммунитет и гормонообразование.

● Разнообразное питание 3-4 раза в день с широким использованием овощей и фруктов (не менее 600 граммов в день): моркови, яблок, свеклы, капусты, ягод (лучше всего в сыром виде) и их соков, а летом и осенью дикорастущих трав: крапивы, сныти, лебеды, подорожника, манжетки, гравилата городского и других с одновременным ограничением соли, жиров, сладкого. Не переедать!

● Своевременное, в «зародыше», лечение воспалительных заболеваний и тщательное их долечивание; хорошо бы каждому получше знать свой организм, его слабые и сильные звенья, проводя очищение и укрепление последних, а также пути профилактики старения с учетом и наследственных, и приобретенных особенностей своего здоровья.

Старое и новое в закаливании нашего организма

Все мы убеждены в необходимости закаливания своего организма. Известны нам и основные требования в любом закаливании: постепенность в увеличении нагрузок, систематичность, регулярность, сочетание физических и психоэмоциональных воздействий. Как не похвалить себя за то же холодное обливание тела хотя бы по пояс и не посмаковать его освежающий эффект, если уже спустя минуту после такой процедуры ощущаешь ее благотворное воздействие, выражающееся в приливе бодрости и работоспособности!

С чего же лучше, безопаснее, надежнее начинать закаливание организма? Школа ведущего специалиста в области климатозакаливания профессора Н. М. Воронина считает: с постепенного снижения температуры подо-дежного и окружающего нас климата. Одеваться следует так, чтобы было ощущение не желаемого нами тепла, а легкой приятной свежести. Стало холодновато — подвигаемся, застегнемся поплотнее. Конечно, температуру воздуха в спальне снижаем постепенно, стремясь ко сну на открытом воздухе.

«Купание тела в свежем воздухе» — наиболее доступная форма закаливания. И зарядку, и самомассаж, и бег (хотя бы в квартире по типу фигурного) лучше делать с максимальным обнажением тела до купального костюма, «убивая» сразу «двух зайцев»: Не менее важно и то, что при таких освежающих тело воздушных ваннах повышается и способность выполнять более интенсивные физические нагрузки. Поэтому так «выгоден» бег-закал, которым мы увлекаемся по примеру М.М.Котлярова в нашем клубе любителей бега «Истра». Бегаем мы босиком и в шортах от снега и до снега, забыв о простуде, о гриппе. А фигурный бег с такими воздушными ваннами можно проводить и во дворе, и в квартире, для чего и нужно-то каких-то 3-4 метра площади. И бегаем то вперед, то назад, то боком, то вокруг себя, то с перехлестом ног перед собой. Да и спортивные игры, и снарядовую гимнастику выгоднее для здоровья проводить в сочетании с такими воздушными ваннами.

В поход, друзья, в поход!

В своей чудесной книге «Рецепты молодости» В.Преображенский восторженно описывает свое увлечение байдарочными и лыжными путешествиями. Можно только позавидовать и эмоциональной, и физической, и морально-волевой насыщенности его походов с родными и друзьями. Автор подчеркивает и жизненную важность систематической физической тренировки с ежедневной гимнастикой и бегом хотя бы по 3-6 километров в день.

Я тоже с раннего детства и до сей поры увлекаюсь лыжами, благо, живу за городом. Вышел из дому — и через сто метров уже встал на лыжи. А вот с водным байдарочным туризмом у меня не получилось, хотя я страшно завидую этим путешественникам. Да не всем это и под силу, не

всем хватит умения.

Пешеходный же туризм — моя стезя, главное увлечение, которым мне удавалось «заразить» сотни, если не тысячи, людей. Правда, я ратую за походы не историко-краеведческого характера, что тоже важно, а за маршруты по берегам рек, по лесам и полям. Приобщение к ним необходимо, незаменимо и целебно для нашей нервно-эмоциональной сферы. Кстати, при бессоннице мы рекомендуем мысленно «уходить» в природу по любимым маршрутам, вспоминая ее очаровательные пейзажи, ароматы лесов, цветущих лугов, свежесть и чистоту прибрежного воздуха. Туристский поход, пусть даже на 8-10 километров, дает и отличную мышечную зарядку, эффект которой сохраняется в течение трех дней.

С мая по октябрь в походах собираем ягоды и съедобные целебные растения. Особую ценность в «домашней аптеке», кухне представляют подорожник большой, манжетка, гравилат городской, которые и зимой в сушеном виде можно заквашивать, как капусту. В первые блюда хорошо идет крапива, которую можно сушить в пучках, подвешенных на веревочке. Для чая прекрасны мята, ромашка аптечная и душица. Так что, отправляясь даже в однодневный пеший поход, мы получим массу удовольствия и сделаем для себя много полезного.

О здоровой пище

Предложенный Шелтоном метод раздельного питания и настаивание на его обязательности — явление модное, на наш взгляд, далеко не обоснованное. Наши предки тысячи, если не миллионы, лет занимались смешанным разнообразным питанием. Мы сомневаемся в преимуществе раздельного, как и институт питания АМН. Главное — не переедать, не злоупотреблять острыми, жареными блюдами и больше внимания в своей диете уделять растительным продуктам. Кстати, Центр аэробики — тоже за разнообразное и сбалансированное питание (см. статьи Д. Костаса).

Американский врач Хей на небольшой группе людей (18 человек) установил преимущество раздельного приема пищи (мясо, рыба, яйца, соя) с углеводистой (хлеб, крупа, картофель, сахар и т. д.). Но, во-первых, как справедливо отмечает в своей книге «Рецепты молодости» В. Преображенский (1998), это число — 18 человек в эксперименте — неубедительно.

Любителям поесть «вдоволь» и «всласть» надо помнить о том, что это увлечение надо и заработать повышенными физическими нагрузками, значительно превышающими наши энергетические затраты. Обычно же мы потребляем калорий больше, чем тратим.

Наш институт занят поиском наиболее «выгодных» безопасных естественных методов и средств повышения энергозатрат и тренировки всего организма. Среди тысяч средств тут лидирует бег (хотя бы трусцой) по поводу и без повода, в квартире и во дворе. Ежедневно для поддержания здоровья и для основания рационального питания необходимо хотя бы 20-30 минут бега. Отлично — плавание (хотя бы через день по 20-30 минут). Но лучше — ходьба ускоренным широким шагом (минимум 10 тысяч шагов в день) и гимнастика, лучше со спортивными снарядами (эспандер, гантели и т. д.), физический труд в саду и на огороде.

Для поддержания здоровья самый ценный продукт — мед (хотя бы по 2 ч. л. в день).

В рациональной диете мы особое внимание уделяем салатам и квашениям. Сюда идут не только капуста, морковь, свекла (включая и их ботву), петрушка, сельдерей, салат, но и дикорастущие съедобные травы: сныть, подорожник, одуванчик, мать-и-мачеха, манжетка, гравилат. Последние два растения наиболее эффективны для повышения нашего снижающегося иммунитета, а подорожник большой в салате сбивает наши аллергические реакции. А вот из белков предпочтение отдаем цыплятам, морской рыбе, сое. Из жиров — подсолнечное, оливковое масло. Соль поваренную желательно заменять морской капустой. Такое питание составляет важнейшее звено для профилактики множества болезней и для долгожительства.

Зеленая аптека

Заготовителям трав

Лекарственными свойствами обладают около 2500 растений, из которых в официальной медицине используется менее 250 видов. Своевременный и технически правильный сбор, сушка и хранение растений позволяют в максимальной степени сохранить их биологически активные вещества, время и место накопления которых различны и зависят от сроков заготовки сырья.

Начинающим сборщикам лекарственных растений рекомендую пользоваться «Определителем лечебных растений медицинского назначения» В.И. Саутина (М.: 1978 г.), книгами по лекарственным растениям, из которых наиболее ценны: «Лечение растениями» Н.Г.Ковалевой (М., 1971 г.), «Лесные лечебные растения» А.П.Попова (М., 1973 г.), «Справочник по лекарственным растениям» С.Я.Соколова и И.П.Замотаева (М.; 1985г.), «Лекарственные растения СССР и их применение» А. Д. Туровой (М.: 1974 г.), «Современная фитотерапия» под редакцией В.Петкова (София, 1988 г.).

В этих книгах указаны места произрастания лекарственных растений (например, трилистник, череда, клюква растут в сырых заболоченных местах, а душица, чебрец, бессмертник — в сухих), дано их описание, время цветения и созревания. Помогут в определении растений гербарии, цветные фотографии. Тем не менее наиболее надежным является сбор под руководством опытного знающего специалиста или сборщика.

Для сохранения популяции требуется оставлять минимум пятую часть произрастающих в месте сбора растений, бережно относиться к ним при срезании, выкапывании. Так, зверобой, иван-чай, мяту, душицу срезают или осторожно обламывают, поддерживая стебель не ниже верхней половины. В этом случае растение продолжает вегетацию и успевает дать плоды для обсеменения. Такие растения, как мать-и-мачеха, подорожник и другие травы с малоразвитым корнем, лучше обрезать ножницами, секатором, обрывание руками производится с фиксацией корня другой рукой или носком ноги во избежание вырывания растения с корнем.

Травы для сушки собирают в сухую погоду днем, лучше всего с 9.00 до 10.00 и с 16.00 до 17.00, в период начала цветения. Травы, применяемые в пищу (подорожник, лебеда, сныть, иван-чай) — до цветения.

Корни и корневища собирают ранней весной (апрель-май) или осенью (сентябрь-октябрь), почки — ранней весной (март- май), кору деревьев — в апреле, цветы — в период бутонизации (череда, татарник колючий, тимьян) или в начале цветения (ромашка, роза и т. п.).

При этом допускается размер цветоножек не более 0,5 см (ромашка, татарник, василек полевой).

Листья сушат на чердаке, гамаке, стеллажах, просто на расстеленных листах бумаги, ткани в хорошо проветриваемых местах. При этом листья и цветы следует сушить в тени, а корни, плоды и семена можно сушить и на солнце. В тени сушат и подземные части растения, содержащие эфирные масла (валериана).

Растения, содержащие подобные вещества (тимьян, мята, душица) сушат медленно при температуре не выше 30-35°С, а растения, содержащие аскорбиновую кислоту, — при температуре 80-90°С. Сырье, содержащее глюкозиды (ландыш), подвергают сушке при температуре 50-60°С.

Сорванные травы, цветы необходимо разложить, очистить от мусора, гнилых, пораженных экземпляров и сушить в ближайшие часы как можно быстрее во избежание разрушающего действия ферментов и заплесневения спрессованных и влажных растений.

Корни и корневища удобно промывать в корзине или сетке, что следует делать тоже как можно раньше.

Ароматические растения хранят в стеклянной герметически закрытой посуде, травы и корни — в полотняных, бумажных мешках.

Травы лучше сохраняются без резки. Обычный срок хранения цветов, травы и листьев — не более 1-1,5 года, а корней и корневищ — 2-3 года.

Материалы стр. 11, 12 подготовил В.Сергеев.

Астропрогноз на здоровье

Прогноз базируется на трудах известных классиков астрологии Птолемея, Авиценны, многолетних исследованиях академиков С.А.Вронского, Ф.К.Величко, индийского доктора астрологических наук К.Н.Рао и автора. Основные моменты прогноза учитывают положение Луны в знаках Зодиака и взаимные аспекты планет на день прогноза. Данный астропрогноз не категоричен. Он предупреждает о возможных неблагоприятных факторах и может быть полезен с точки зрения профилактики.

13.07 с 22:25 — 16.07 до 1:39.

Эти дни могут быть неблагоприятны для гипотоников. Возможно состояние усталости, слабости. В эти дни нельзя давать большую нагрузку на сердце. Следует соблюдать повышенную осторожность. Повышена опасность ошпаривания кипятком или едкими жидкостями, отравления лекарствами, рыбой. В то же время этот период благоприятен для лечения заболеваний голеней, суставов, органов зрения, болезней крови, нервных расстройств. В питании нужно отдавать предпочтение пище, богатой белками, но бедной углеводами. Желательно в эти дни отказаться от чая и кофе.

16.07 с 1:39 — 18.07 до 8:19.

Состояние биосферы ожидается более благоприятным. Возможно расстройство желудка. В эти дни следует сохранять спокойствие и выдержку. Отдых на природе окажет благоприятное воздействие на организм, но на воде следует соблюдать повышенную осторожность. Эти дни благоприятны для косметических процедур, за исключением пластических операций. В питании должны преобладать вареные овощи, каши. Мясо лучше употреблять в вареном виде.

18.07 с 8:19 — 20.07 до 18:30.

В это время можно лечить и удалять зубы, прокалывать мочки ушей, делать пластические операции. Это оптимальное время для начала процедур по избавлению от лишнего веса. В то же время будет замедлена выделительная функция почек. Постарайтесь не перегружать организм жидкостями, особенно алкоголем, жирами и сладким. Постарайтесь обойтись без сырокопченых изделий, шашлыков, острых приправ и соусов.

20.07 с 18:30 — 23.07 до 6:49. Напряженным ожидается 21.07. В эти дни большинство людей будет склонно к неблагоразумным поступкам, ссорам. Соблюдайте осторожность как при купании в водоемах, так и в ванной. 21 и 22 июля повышена опасность травматизма от сил природы. Следует соблюдать повышенную осторожность при эксплуатации электробытовых приборов. Следует соблюдать умеренность в еде и питье.

23.07 с 6:49 — 25.07 до 19:09.

Остается высокой вероятность неадекватного поведения, ошибок. Может наблюдаться снижение физической активности и повышение восприимчивости к инфекционным заболеваниям. Гипертоникам желательно избегать физических перегрузок. Прием спиртных напитков в это время особенно вреден. Пища должна быть низкокалорийной.

25.07 с 19:09 — 28.07 до 5:55.

Состояние биосферы перед Полнолунием и Лунным затмением будет достаточно напряженным. В плане здоровья возможны недомогания со стороны мочевого пузыря и печени. Не следует перенапрягать зрение. Следует соблюдать осторожность, не допускать переохлаждения. На обеденном столе должна присутствовать зелень: петрушка, сельдерей, кинза, базилик. В молочной диете предпочтение следует отдать кисломолочной продукции.

28.07 с 5:55 — 30.07 до 14:27.

Период Полнолуния и Лунного затмения. Пожилым людям и лицам, страдающим хроническими заболеваниями, следует уже за неделю до наступления этого периода принять меры профилактики. В эти дни может увеличиться опасность нервных срывов. Особенно тщательно следует заботиться о чистоте крови, немедленно реагируя на малейшие признаки ее загрязнения, каковыми являются ссадины, порезы, высыпание гнойничков. Хорошее воздействие на организм могут оказать физическая активность (в меру и в зависимости от общего состояния здоровья), психологическая саморегуляция. В питании предпочтительнее вегетарианская диета, исключить прием алкоголя.

30.07 с 14:27 — 1.08 до 20:47.

30 и 31 июля общее самочувствие улучшится. В эти дни становятся уязвимыми ступни и пальцы ног, лимфатическая система. Повышена опасность грибковых заболеваний. Не рекомендуется массаж ног. Следует быть осторожными при приеме лекарственных средств. В питании лучше отказаться от темных сортов мяса, жареных продуктов, от подливок и соусов, содержащих пряности. Рекомендуется употребление мучных изделий. Полезно употребление любой минеральной воды. 1 августа следует опасаться пьяных людей.

1.08 с 20:47 — 4.08 до 1:08.

Желательно позволить себе умственный отдых. Сон должен быть полноценным и продолжительным. Необходимо не подвергаться раздражению, поскольку большинство людей в эти дни будут вспыльчивы. Следует исключить из рациона крепкий чай, кофе и алкогольные напитки. Питание должно быть регулярным. В рационе предпочтительнее мясо птицы, рыба, а животные жиры необходимо заменить растительными.

4.08 с 1:08 — 6.08 до 3:57.

В эти дни могут доставить неприятности горло и щитовидная железа. Возрастет подверженность простудным заболеваниям. В то же время состояние биосферы будет заметно улучшаться, повысятся настроение и работоспособность, наступит оживление чувств в семейной жизни. В эти дни показаны процедуры, связанные с лечением заболеваний половых органов, прямой кишки, геморроя. Не следует употреблять много копченостей, острой и жирной пищи. Для поддержания работы щитовидной железы не следует забывать об источниках йода: морской капусте и морской рыбе.

6.08 с 3:57 — 8.08 до 5:52.

Возможны эмоциональные психические нарушения от перенапряжения. Есть опасность несчастных случаев по причине спешки и превышения скорости. Следует проявлять повышенную сдержанность, тактичность. Слабыми местами организма могут стать «верхушки» легких, нервная система, мышцы ключично-плечевого пояса. Успешными будут профилактика и лечение заболеваний печени, атеросклероза, гипертонии. В этот период желательно обогатить рацион кисломолочными продуктами, сыром, орехами.

8.08 с 5:52 — 10.08 до 7:55.

Аспекты планет формируют климат озабоченности, беспокойства. Уязвимыми могут стать пищеварительная система и лимфообращение. Возможно нарушение баланса желудочного сока. Не следует в эти дни лечиться у экстрасенсов, желательно не злоупотреблять лекарствами. Нужна дисциплина в диете. Следует избегать продуктов, вызывающих брожение и жжение в желудке.

10.08 с 7:55 — 12.08 до 11:22.

С 10 по 12 августа — неблагоприятный период Новолуния и Солнечного затмения. В это время следует соблюдать особую осторожность во всех делах. Поведение большинства людей может отличаться резкостью, воинственностью. Здоровье в эти дни требует повышенного внимания. Сильнее, чем обычно, могут чувствоваться усталость и утомление. Зоной повышенного внимания должна стать сердечно-сосудистая и нервная системы. Есть риск несчастного случая по причине невнимательности и раздражительности. В питании нужно отдать предпочтение пище, богатой белками, но бедной углеводами. В рацион следует включить сельдерей, цветную капусту, кабачки, лук. Желательно отказаться от употребления кофе, крепкого чая, алкоголя.

12.08 с 11:22 — 14.08 до 17:25.

Эмоциональная напряженность начнет понемногу спадать. Улучшатся настроение и общее самочувствие. В эти дни хорошо проводить лечение кожных болезней, иммунной системы, печени, ступней ног. Страдающим хроническими желудочно-кишечными заболеваниями необходимо заблаговременно принять меры профилактики. В питании должны быть преимущественно овощи, крупы, макаронные изделия, вареное мясо или рыба. Желательно избегать жирной свинины, баранины, грибов. Растительное масло предпочтительнее, чем масло животного происхождения.

Л.Широкова, астролог-консультант.

Курортный роман похож на обман?

Летом нас манят южные курорты, уютные турбазы и новые знакомства. Даже самые примерные и почтенные семейные люди в глубине души иногда мечтают о красивом увлечении. А самые смелые — действуют. Мы записали две истории любви (изменив имена героев) и попросили психотерапевта прокомментировать само понятие «курортный роман».

Александр (28 лет, менеджер по рекламе, женат 5 лет, есть дочь (2 года):

— Я сторонник свободных нравов. Считаю себя мужчиной привлекательным и темпераментным, мне просто мало одной жены. Конечно, я ее уважаю и никогда не допущу, чтобы она узнала о моих похождениях. Как говорится, меньше знаешь — крепче спишь. Работаю я много, зарабатывая достаточно, чтобы летом недели на две уехать к морю — в Сочи или Анапу. Раньше ездили вместе с женой, а после рождения дочки уже второй сезон я отдыхаю «на югах» один. Чувствую себя там, как султан в гареме. Столько красивых женщин — одна лучше другой. Мне особенно нравятся скромницы — чем труднее соблазнить такую, тем интереснее. Почти всегда удается «уложиться» в одну неделю. Но был в прошлом году у меня редкий случай — десять дней уговаривал одну дамочку, она уперлась, как ослица, все мужа своего вспоминала да жалела, что работа срочная его задержала. Я «плюнул» на это безнадежное дело и стал заигрывать с веселой молоденькой девчонкой, снимавшей домик по соседству. Что вы думаете: у недотроги вдруг ревность проснулась. Когда вечером я пригласил ее в ресторан, она «растаяла» и мы провели чудную ночь на пляже — купались нагишом, занимались сексом на песке. И целую неделю потом «не отлипали» друг от друга. Но у меня принцип железный: с глаз долой — из сердца вон. Никогда адрес свой я любовницам «курортным» не даю — выдумываю несуществующий. Зато помню все истории, как красивые фильмы, думаю, что и дамам грех на меня обижаться — игра есть игра.

Татьяна (32 года, во втором браке замужем 9 лет, сыну 8 лет):

— В первый раз я выскочила замуж по глупости, без особой любви. Алексей за мной красиво ухаживал, он был из хорошей семьи, а у меня не ладились отношения с мамой, вот я и «сбежала» в брак. Летом поехала на практику в пионерский лагерь вожатой (а Алексей в тот момент работал в частной клинике, уехать никак со мной не мог). В лагере было так весело, вечером — дискотеки или песни под гитару, праздники всякие. Однажды в гости к одному вожатому приехал друг — Сергей. Он мне сразу понравился: высокий, симпатичный, веселый — не соскучишься с ним. Так получилось, что мы в тот вечер остались наедине. И вдруг он предложил: «Пойдем на речку купаться!» Я, не долго думая, согласилась — что-то в нем было подкупающее, открытость, обаяние. И вот мы, хохоча, как дети, стали плескаться в темной воде, а потом незаметно перешли к поцелуям и ласкам. Он был нежен и внимателен. Зная, что я замужем, не торопил меня. Но я влюбилась впервые в жизни — страстно, до безумия. Сергей остался в лагере еще на три дня, мы стали любовниками. Приехав домой, я все рассказала Алексею: «Извини, я полюбила другого. Давай расстанемся без скандала». Муж был вне себя от бешенства, обзывал меня грубыми словами, сказал, что разводиться не будет. Но я собрала вещи и ушла к Сергею. Постепенно страсти улеглись, с Алексеем я развелась. Вот уже девятый год живу с моим Сереженькой, у нас растет чудесный сын. И я иногда с ужасом думаю: «А если бы я не поехала в тот лагерь, так и не узнала бы любви?»

Комментарий врача-психотерапевта А.В. Пышкина.

«Что ищет он в стране далекой? Что кинул он в краю родном?» — эти строки Лермонтова хорошо передают состояние семейного человека, который бросается в омут курортного романа. Мотивы его поведения могут быть разными: коллекционирование партнеров, чувство одиночества в семье, неудовлетворенность в сексуальном плане и т.д. Коллекционеры живут по принципу «Со всеми переспать невозможно, но надо к этому стремиться». Они соблазняют «жертву», но, добившись своего, теряют интерес к любовнице — для них важнее сам процесс обольщения.

Если человек несчастен в семейной жизни, он ждет от курортного романа того, чего ему не хватает дома: понимания, нежности, романтики. Ему хочется ощущать себя нужным, привлекательным, интересным. Дома его критикуют, унижают, а новый партнер видит в нем только хорошее. Один философ вопрошал: «Все любовницы (любовники) хорошие, но откуда тогда берутся плохие жены (мужья)?» Курортный роман никого ни к чему не обязывает: быт не давит, поэтому на первый план выходят положительные эмоции и романтика.

Бывает так, что мужчина *или женщина сомневаются в своих сексуальных способностях. Новое увлечение помогает им, сняв эти сомнения и страхи, ощутить полноту интимной жизни. Вернувшись домой после отдыха, некоторые люди приходят к выводу, что не стоит сохранять семью, которой уже нет: если человек привлекателен, то он сможет найти свое счастье с другим партнером.*

Курортный роман может стать и любовью на всю жизнь. То, что начиналось как легкий флирт, перерастает в глубокую привязанность. Счастлив тот, кто обретает себя в новой любви: «вот и встретились два одиночества». Люди, долгие годы жившие в браке без особых чувств, могут впервые полюбить по-настоящему и сохранить романтику в своей новой семье.

Отправляясь в отпуск в одиночку, подумайте: можно ли убежать от себя, от внутренних комплексов или разногласий с партнером. Станет ли курортный роман спасательным кругом в море проблем? Не превратится ли это легкое приключение в тяжелый камень на сердце из-за чувства вины, ведь измена остается изменой, как ее не назови.

P.S. (от автора статьи). И все-таки каждый человек выбирает свою линию поведения, расставляя приоритеты ценностей. Кому-то важнее всплеск эмоций, спонтанность сексуальной жизни, а кому-то хочется оставаться преданным одному партнеру. Любителям острых ощущений не стоит забывать о простейших средствах профилактики вензаболеваний, которые продаются и в аптеках, и в обычных киосках. Если уж «кидаться» в омут курортного романа, то со страховкой. А хорошие семьянины, вероятно, с иронией прочитав эту статью, отправятся на отдых со своими чадами и домочадцами. И правильно сделают.

Монологи записала М.Федоринина.

Ходите чаще... нагишом

Древние греки так и поступали и долго сохраняли здоровье и красоту. Польза воздушных ванн несомненна. Однако после жителей Эллады к этому способу профилактики и лечения различных заболеваний снова обратились лишь в прошлом веке. В 1855 году известный врач Арнольд Рикли открыл в Швейцарии санаторий, какого еще не было в мире. Пациенты здесь исцелялись самостоятельно и... без лекарств! Метод лечения был предельно прост: больные, уединившись в укромном уголке тенистого парка, по нескольку раз в день гуляли на природе абсолютно раздетыми.

Последователем Рикли в наши дни стал японский ученый К. Ниши, автор знаменитой «Системы здоровья Ниши». Этот ученый убежден: когда человек долгое время находится на открытом воздухе или в хорошо проветренном помещении без одежды, тело гораздо лучше дышит, с кожи сами собой удаляются продукты обмена, взамен же впитывается кислород. Это в конечном счете повышает иммунитет и помогает справляться со многими болезнями.

«Здоровье».

Расскажите, какие лекарственные травы помогают при импотенции».

Не секрет, что многие мужчины, которым далеко до старости, испытывают затруднения в интимной жизни — начиная с неврозов и кончая нарушениями эрекции. К сожалению, далеко не все знают, что вернуть радость сексуальной жизни могут не только дорогие фармацевтические препараты, но и лекарства из «зеленой аптеки».

Иногда для полноценного сексуального контакта необходимо нормализовать психическое состояние мужчины. К сожалению, очень часто врач спешит назначить психотропные средства химического производства. Но в некоторых случаях растительные снадобья действуют гораздо мягче и эффективнее. Посадите на приусадебном участке петрушку и сельдерей. Их используют в качестве средств, повышающих сексуальные возможности. Смело добавляйте их в салаты. Можно приготовить в домашних условиях сок. Принимают не более 1 ст. ложки сока петрушки в день, иначе возможно перевозбуждение нервной системы. Сок сельдерея принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. На участке у вас, конечно же, посажена малина. В лечебниках содержатся указания, что она эффективно действует при половой слабости. Можно запастись сухими ягодами малины. Вымочите их в водке, высушите, растолките и принимайте небольшое количество ягод ежедневно утром, запивая водой. Малина используется также при неврастении, частом мочеиспускании, при бесплодии.

Нетрудно найти во время прогулки по лесу и пересадить на грядку кустик валерианы лекарственной. Заваренный крутым кипятком корень этой травы помогает избавиться от неврозов, которые нередко лежат в основе развития импотенции. Поэтому курс лечения часто начинают с валерианы, которую принимают 2 недели. Но валериана не только успокоительное: в малых дозах ее препараты оказывают слабое стимулирующее действие. 1 чайную ложку измельченных корней валерианы заливают 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивают в закрытой посуде 8-12 часов, процеживают, принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Другой рецепт: 1 чайную ложку корней валерианы заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают в закрытой посуде 2 часа, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Хорошо употреблять валериану в смеси с пустырником, шишками хмеля.

Травы для настоящих мужчин

На наших приусадебных участках недавно появилось новое лекарственное растение — китайский лимонник. При мужских проблемах используют порошок или отвар из плодов лимонника. Отвар готовят из расчета 20 г плодов на 200 мл кипятка. Принимают по 1 ст. ложке 2-3 раза в день теплым натощак или через 4 часа после еды.

Попробуйте вырастить на огородной грядке женьшень, хотя это очень трудно. Он пригодится в том случае, если сексуальное начало «заснуло» и никак не хочет «просыпаться». Будите его при помощи водного или спиртового настоя женьшеня. Кроме того, он показан мужчинам, страдающим сексуальными нарушениями, которые вызваны неврозами или иными заболеваниями, ослабляющими организм. Настойку корня женьшеня можно купить в аптеке. Ее принимают по 15-20 капель 2-3 раза в день. Доступный заменитель женьшеня — элеутерококк, по некоторым параметрам превосходящий его. Аптечную настойку элеутерококка принимают по 15-20 капель 1 раз в первой половине дня. Ее пьют 2-3 недели, а затем делают перерыв на месяц.

Из аптечных фитопрепаратов от импотенции применяют также настойку заманихи высокой (30-40 капель 2 раза в день за 30 минут до еды), настойку аралии маньчжурской (10-15 капель 2 раза перед едой), настойку родиолы розовой (золотой корень) (5-10 капель экстракта за 30 минут до еды 1-2 раза в день). Все эти настойки пьют 2-3 недели, затем делают месячный перерыв.

Не забудьте и про алоэ древовидное. Растение это весьма распространено в быту и известно под названием «столетник». Используют листья алоэ — из них можно выжать сок и смешать с ложкой меда. Принимают его по 1 чайной ложке три раза в день. Препараты алоэ вызывают прилив крови к органам малого таза. Жидкий экстракт алоэ можно купить в аптеке.

Продолжительность курса лечения — в среднем 30 дней, затем — 30 дней перерыв.

Поможет при мужских неприятностях и цветочная пыльца. Ее применяют при импотенции, вызванной простатитом. Курс лечения проводят 1 раз в сезон, лучше осенью, зимой или весной. В течение месяца ежедневно натощак принимают 1 чайную ложку цветочной пыльцы, перемешанной с 1 чайной ложкой меда, не запивая водой. Ее нельзя принимать на ночь, так как это сильный биостимулятор. Цветочная пыльца прекрасно действуют на половые гормоны.

При нарушениях эрекции следует обязательно исключить употребление алкоголя и курение.

И главное: когда лечитесь, не забывайте совет Гиппократа: «Вещами, которые могут вредить и помогать, нужно пользоваться до тех пор, пока они приносят пользу, и оставлять их, прежде чем они принесут вред».

Перед применением всех этих средств рекомендуем проконсультироваться с лечащим врачом.

Консультировал Б.Семенов, ассистент курса урологии ВГМА.

Летнее меню

Уже сейчас, в середине июля, метеорологи назвали нынешнее лето самым жарким в этом столетии. Как правильно питаться летом в жару? Мы попросили преподавателя кафедры госпитальной терапии ВГМА, кандидата медицинских наук Н.М.Зяблову дать несколько рекомендаций нашим читателям.

— Лето — пора овощей и фруктов. Именно они, главные источники витаминов, должны стать основными в рационе. Можно употреблять до 1,5 кг растительной пищи в день. В жаркую погоду мы с потом теряем много минеральных элементов, а они содержатся прежде всего в фруктах и овощах. Кроме того, растительная пища содержит пектины. Особенно много их в овощах и фруктах, из которых можно делать желе (красная и черная смородина, красная свекла). Пектинсодержащие продукты сорбируют в организме токсичные вещества. При сегодняшнем неблагополучном состоянии окружающей среды это очень важно. Ведь воздух, питьевая вода и продукты питания могут содержать все элементы таблицы Менделеева. Многие загрязнители являются клеточными ядами, они вызывают различные болезни организма вплоть до рака. Лучший способ вывести клеточные яды, включая радионуклиды и свинец, из организма — употреблять побольше пектинсодержащих продуктов. Причем лучше не экзотические бананы и мандарины, а дары лета, выросшие в нашей климатической зоне.

Прекрасное витаминное блюдо — окрошка. Зелень и овощи с большим количеством кваса полезны каждому человеку. Окрошка улучшает процесс пищеварения. От этого блюда придется отказаться лишь тем, кто страдает язвой желудка или двенадцатиперстной кишки, язвенным колитом и некоторыми другими болезнями.

Хорошее дополнение к фруктам и овощам — небольшое количество отварного мяса или рыбы. Полезны для пищеварения и другие белковые продукты: гречневая и овсяная каши, молодая картошка, цветная капуста, молочнокислые продукты. Следует избегать консервов и копченостей, а также колбасных изделий — в жару ими можно отравиться, особенно если срок годности прошел.

Если из-за жары или после перенесенного стресса пропал аппетит, ешьте фрукты, овощи, молочнокислые продукты, пейте неосветленные фруктовые соки. При стрессе в организм человека попадает много нейрогормонов, из-за которых и возникает болезненное состояние. Такая пища поможет вывести токсичные вещества из организма.

Есть полезно понемногу, но часто, лучше всего — 5-6 раз в день, через 2-3 часа. Второй завтрак и полдник могут полностью состоять из фруктов или овощей.

Одним словом, лето — самое подходящее время для того, чтобы порадовать себя вкусной и полезной пищей, очистить организм и набраться сил.

Но нелишне будет напомнить правила гигиены, особенно актуальные летом: перед едой тщательно мойте руки, а также овощи и фрукты.

Психиатр — пациенту:

— Итак, каждую ночь вам снится какое-то кошмарное существо, которое кидается на вас, кричит и бьет вас по голове скалкой? Разумеется, это видение исчезает после пробуждения?

— В том-то и дело, что нет, доктор. Утром оно обычно кричит: «Хватит дрыхнуть, бездельник, отведи детей в детский сад!»

* * *

— Доктор, приезжайте скорее. Мой муж, встав с постели, принял таблетку от болей в желудке, затем витаминные драже, лекарство против гриппа, порошок от печени и микстуру от кашля. И не успел зажечь сигарету, как раздался ужасный взрыв!

* * *

Пациент:

— Доктор, соседи считают меня сумасшедшим за то, что я обожаю сосиски.

Доктор:

— Какие глупости! Я тоже люблю сосиски.

Пациент:

— Тогда пойдемте ко мне! Я покажу вам свою коллекцию!

* * *

На приеме у врача:

— У меня словно кошка в горле царапается, — жалуется больной.

— Я не лечу такие болезни, — говорит врач, — обратитесь к моей собаке.

Анекдоты

* * *

Главный хирург спрашивает у запыхавшегося больного:

— Почему вы убежали из операционного зала?

— Потому что медсестра сказала: «Прошу без паники. Операция аппендицита самая легкая...»

— Ну и что? Это действительно так!

— Так она это не мне сказала, а тому молодому хирургу со скальпелем!

* * *

В больничной палате лежит человек со сломанной ногой в гипсе и пишет:

«Уважаемый господин издатель! Я рад сообщить вам, что в вашем самоучителе по прыжкам с парашютом на десятой странице я обнаружил опечатку!»

* * *

В квартире врача раздается звонок. Врач открывает дверь и видит на пороге скелет.

— Вот так всегда, — говорит врач, — ждут до последнего момента, прежде чем обратиться к врачу...

* * *

— Доктор, что посоветуете мне от бессонницы?

— Выпейте перед сном молока и съешьте яблоко.

— Позвольте, доктор! Но ровно год назад в этом же санатории вы запретили мне вообще есть перед сном!

— Верно, но не забывайте, что за год медицина сделала гигантский шаг вперед!

* * *

Войдя в палату, врач с ужасом видит, что сиделка изо всех сил трясет больного.

— Что вы делаете? Вы с ума сошли!

Сиделка:

— Извините, доктор, но я забыла, что лекарство, которое я ему дала, надо перед употреблением взбалтывать.

* * *

Врач-терапевт, проверяя давление у больного, вдруг испугался и воскликнул:

— То ли аппарат у меня вышел из строя, то ли вас уже нет в живых?!

* * *

Врач спрашивает у пациента:

— Как вам помогло лекарство?

— Прекрасно! Сына оно вылечило от кашля, у меня благодаря ему перестала болеть спина, а остатком жена отлично вымыла окно.

* * *

Невропатолог спрашивает у пациента:

— Не бывало ли с вами так, что вы слышите голос и не знаете, кто говорит и откуда?

— Очень часто, доктор.

— Тяжелый случай! Когда это с вами бывает?

— Когда говорю по телефону.

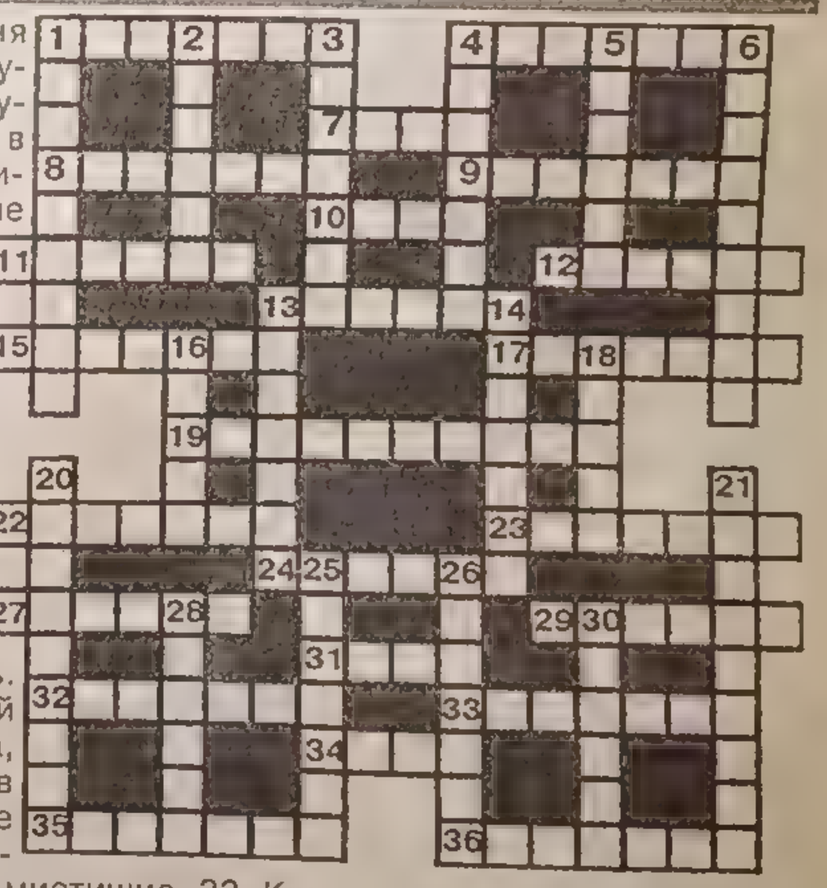
Это интересно

Оказывается, между нашими волосами и нашими проблемами существует прямая связь. Ученые считают, что волосы — своеобразный канал связи с космосом. Именно они накапливают самую разную информацию, поступающую оттуда, корректируют энергетику человека. Неспроста в старые времена существовал обычай отрезать локон от волос любимого человека и носить его в медальоне. Во время извлечения пряди волос оттуда, осуществлялась своеобразная энергетически-эмоциональная связь с обладателем этих волос. Когда бреют наголо монахов, новобранцев, это делают не только из соображений гигиены. Неосознанно проявляется древний ритуал — снять старую информацию, чтобы она не давила, не мешала в новой жизни. Прическа тоже оказывает воздействие на состояние человека. Если волосы на голове сдвинуты в левую сторону, активизируется логическое мышление. Если женщина собирает волосы в пучок, это очень усиливает ее энергетическое взаимодействие с окружающим миром. Недаром буддийские монахи завязывают на макушке своеобразный узел.

«Домашний доктор».

Медицинская редколлегия: В.А. Шайдарова, кандидат медицинских наук, Г.И.Лобас, врач-терапевт (ОЦМП).

Кроссворд



По горизонтали: 1. Басня И.А.Крылова. 4. Спутник Нептуна. 7. Продолжительность трудовой деятельности. 8. Город в Минской области. 9. Композитор, автор оперы «Виндзорские проказницы». 10. Приток Конго. 11. Заслуженный летчик-испытатель, Герой Советского Союза. 12. Кузов автомобиля с откидывающимся верхом. 13. Суконный или шерстяной остроконечный капюшон. 15. Полевой горох. 17. Слово со значением, противоположным другому. 19. Наука о воспитании человека. 22. Полая деталь, в которой движется поршень. 23. Гимнаст, неоднократный чемпион СССР, Европы, мира, Олимпийских игр. 24. Курорт в Крыму. 27. Косметическое средство. 29. Смелость, храбрость. 31. Сладкое блюдо. 32. Восьмистишие. 33. Комнатная собака. 34. Эллипс. 35. Положение, принимаемое без доказательств. 36. Замечание автора текста книги.

По вертикали: 1. Испанский писатель XVI-XVII веков. 2. Физиолог, академик. 3. Птица отряда куриных. 4. Инструмент для резания. 5. Часть света. 6. Зал для чтения лекций, докладов. 13. Украинский музыкальный инструмент. 14. Приток Северного Донца. 16. Польский композитор и пианист XIX века. 18. Вид искусства. 20. Народная артистка СССР, выступавшая в Малом театре. 21. Графическое изображение соотношения определенных величин. 25. Молочный сахар. 26. Малогабаритный механический переключатель. 28. Сани. 30. Картина В.Г.Перова.

По горизонтали: 1. «Скворец». 4. Нереида. 7. Стаж. 8. Вилейка. 9. Николаи. 10. Руки. 11. Анохин. 12. Фаэтон. 13. Башлык. 15. Пелюшка. 17. Антоним. 19. Педагогика. 22. Цилиндр. 23. Воронин. 24. Алушта. 27. Помада. 29. Отвага. 31. Крем. 32. Триолет. 33. Болонка. 34. Овал. 35. Аксиома. 36. Ремарка.

По вертикали: 1. Сервантес. 2. Орбели. 3. Цесарка. 4. Ножницы. 5. Европа. 6. Аудитория. 13. Бандура. 14. Калитва. 16. Шопен. 18. Театр. 20. Нифонтова. 21. Диаграмма. 25. Лактоза. 26. Тумблер. 28. Дровни. 30. «Тройка».

Индекс газеты "Бумеранг" - 51165.
Заказ № 1833. Тираж 65652.
ИПФ "Воронеж", пр. Революции, 39.
Подписано в печать по графику в 18.00.
Подписано в печать фактически в 18.00.

Звоните по тел.: 52-24-17.
Пишите: 394026, г. Воронеж, ул. Плехановская, 53, для газеты "Бумеранг".
Авторы несут ответственность за достоверность фактического материала.

Главный редактор Е.Н.Бокова.
Газета зарегистрирована региональной инспекцией по защите свободы печати № 0304 от 15.05.93 г.
Цена договорная.

М 1 2 3 4 5 6
П 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Бумеранг
№ 10 (187)

Будьте здоровы

В НОМЕРЕ:

- СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ ПО АМОСОВУ
- ЛЕКАРСТВА И БИОЧАСЫ
- БОЛЕЗНЬ ОТ СГЛАЗА?
- ПРОТРОМБИН И ЛИШНИЙ ВЕС
- НЕСОВМЕСТИМОСТЬ АНТИБИОТИКОВ
- ЗИЗИФУС, ИЛИ ФИНИК
- КОРЕНЬ ЗДОРОВЬЯ И ЛИАНА ЖИЗНИ
- ПРИ ВЕНОЗНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ
- СОЛНЦЕ: КОГДА ОНО В ПОЛЬЗУ
- ЧУДО-ЛЕКАРЬ ИЛИ ШАРЛАТАН - КАК ОТЛИЧИТЬ
- ПЛОДЫ ОТ СТА БОЛЕЗНЕЙ
- МУЗЫКА - БАЛЬЗАМ
- ХОТИТЕ ОМОЛОДИТЬСЯ - ПОЖАЛУЙСТА
- АСТРОПРОГНОЗ НА ДВА МЕСЯЦА
- КРОССВОРД И МНОГОЕ ДРУГОЕ

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на газету **«Бумеранг»** и его спецвыпуски **«Будьте здоровы»**. Стоимость подписки с августа до конца года **всего 13 рублей.** Подписаться можно до 20 июля в любом отделении связи Воронежской области. Спешите подписаться — и обе полезные газеты будут вашими надежными помощниками.

Наш индекс: 51165.

Напоминаем: материалы в «Будьте здоровы» готовятся опытными специалистами, но прежде чем следовать рекомендациям, посоветуйтесь с лечащим врачом.

САМЫЕ ТОЧНЫЕ ЧАСЫ

Ритмы — основа жизни. Они задают порядок существования Вселенной и каждого из нас. Солнце появилось на горизонте, и это знак, что начался день. Оно уходит — жизнь замирает. Наши биологические часы отмечают иную фазу — покоя, расслабленности. Регулируя наши жизненные процессы, они одновременно подсказывают, как выправить их в случае какой-либо поломки. В сущности, болезнь и есть поломка биологических часов.

Работа больного органа выбивается из общего ритма и перестает адекватно реагировать на изменения, постоянно происходящие вовне и внутри нас. Это слишком хорошо знакомо людям, страдающим гипертонией и другими сосудистыми заболеваниями. Любые явления природы, обусловленные колебаниями магнитного и электрического полей Земли, солнечной активности, они чувствуют всем своим существом. Уже доказано, что лекарство, принятое в разное время суток, действует по-разному. Это зависит не только от ритма выработки ферментов и транспортных веществ для доставки и переработки данного лекарства, но и от того, что клетки неодинаково реагируют на одно и то же вещество в разное время. Благодаря этому открытию удалось отойти от стандартных схем лечения — одна таблетка три раза в день. Гораздо меньшая доза препарата, принятая в то время, когда это действительно нужно, принесет большую пользу. Важно, что побочные эффекты при этом проявляются реже. Такой подход к лечению называется хронотерапией.

В его основе два принципа. Первый — имитирующий естественный ритм выработки тех или иных веществ в организме. Допустим, суточную дозу гормонального препарата теперь не распределяют равномерно в течение дня (как было принято), а назначают на утро — время, когда в организме естественным путем происходит выработка собственных гормонов.

Второй принцип — предупреждающий — предусматривает прием лекарства за какое-то время до ожидаемого ухудшения самочувствия. К примеру, у здоровых людей выделение желудочного сока ночью снижено, тогда как у страдающих язвенной болезнью 12-перстной кишки как раз на темное время суток приходится пик его секреции. В результате появляется характерная ночная, или «голодная», боль в животе. Стало быть, препараты, которые подавляют желудочную секрецию, нужно принимать не только утром, но и поздно вечером.

Обострение некоторых недугов связано со временем года. Для язвенной болезни 12-перстной кишки наиболее неблагоприятны осень и весна. Поэтому профилактический курс противоязвенного лечения назначается именно на это время.

Хронотерапия меняет (порой отменяет) традиционные представления о лечении множества заболеваний.

Как и большинство физиологических ритмов, суточный ритм артериального давления индивидуален. У одних максимальное артериальное давление отмечается ночью, у других — рано утром, а у некоторых бывает несколько пиков за сутки. У понижающих артериальное давление препаратов тоже свои определенные часы максимальной и минимальной активности. Установив ваш индивидуальный ритм колебаний артериального давления (с помощью аппаратов суточного мониторинга АД), врач подберет наиболее эффективный препарат. Знание о биоритмах позволяет предупредить гипертонический криз и даже инфаркт миокарда. Медики установили, что человек наиболее уязвим для гипертонического криза в вечерние часы. Принимая лекарства за один-два часа до возможного ухудшения, можно избежать беды.

Соотносить с биологическими часами нужно и физиопроцедуры. Скажем, йодбромные ванны лучше принимать после 16 часов, а сероводородные — в 9-11 утра. Хлоридно-натриевые и хвойные ванны оптимальны в период между 13 и 17 часами. Массаж наибольшую пользу приносит во второй половине дня. Заниматься в тренажерном зале тоже лучше вечером.

Прежде чем следовать советам, проконсультируйтесь с лечащим врачом.

По материалам прессы.
Консультировала В.Шайдарова.

МУДРЫЕ МЫСЛИ О ЗДОРОВЬЕ

❑ В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности.

❑ Не надейтесь на медицину, она не может научить человека, как стать здоровым.

❑ Страшитесь попасть в плен к врачам.

❑ Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Человек, к счастью, столь совершенен, что здоровье можно вернуть почти всегда.

❑ Здоровье, как важная цель, встает перед человеком, когда смерть становится близкой реальностью.

❑ Для здоровья необходимы: физические нагрузки, ограничение в питании, закаливание, время и умение отдыхать и еще — счастливая жизнь.

❑ Природа милостива: 20-30 минут физкультуры в день, но такой, чтобы задохнуться, вспотеть и чтобы пульс участился вдвое.

❑ Поддерживайте вес, равный как минимум величине роста в сантиметрах минус 100.

❑ Умейте расслабляться. Это наука, но к ней нужен еще и характер.

❑ Говорят, что здоровье — счастье. Не совсем верно, к здоровью легко привыкнуть и перестать его замечать.

Н.Амосов.

* * *

❑ Ты должен почитать свое тело как величайшее проявление жизни.

❑ Ты должен отказаться от всей неестественной, неживой пищи и возбуждающих напитков.

❑ Ты должен питать свое тело только естественными, непереработанными, живыми продуктами.

❑ Ты должен посвятить годы преданному и бескорыстному служению своему здоровью.

❑ Ты должен восстановить свое тело путем правильного баланса деятельности и отдыха.

❑ Ты должен очистить свои клетки, ткани и кровь свежим воздухом и солнечным светом.

❑ Ты должен отказываться от любой пищи, когда твой разум или тело неважно себя чувствуют.

❑ Ты должен содержать свои мысли, слова и эмоции чистыми и спокойными.

❑ Ты должен постоянно пополнять свои знания законов природы, сделав это девизом своей жизни, и радоваться своему труду.

❑ Ты должен подчиняться законам природы, здоровье — твое право, пользуйся этим правом.

П.Брег

Подготовил Н.Копейкин

О ЛАПАРОСКОПИИ В ГИНЕКОЛОГИИ

К нам в редакцию приходят письма от читателей с просьбой рассказать о лапароскопии в гинекологии как методе диагностики и оперативного лечения больных. Эту просьбу я адресовала и.о. заведующей гинекологическим отделением больницы «Электроника» И.А.Слуцкой. Вот что она рассказала.

- В нашей больнице лапароскопические методы лечения и диагностики используются с 1990 года. Чуть позже здесь был организован городской центр эндоскопической и оперативной гинекологии. За это время у наших врачей накоплен немалый опыт в освоении этого метода лечения.

Первоначально термин "лапароскопия" рассматривался как метод диагностики, поскольку произошел он от греческого lapara (живот) + skopea (осмотр, наблюдение, исследование). В дальнейшем значение этого термина расширилось, и им сегодня называют и метод оперативного лечения заболеваний органов брюшной полости, поскольку оба этих метода неразрывно связаны между собой. Производится лапароскопия с помощью специального оптического инструмента, который вводится в брюшную полость через прокол передней ее стенки. С помощью оптической трубки врач производит осмотр внутренних органов. По окончании диагностических или лечебных манипуляций лапароскоп удаляют, на кожную рану накладывают швы. Так что этот метод диагностики является стопроцентным по сравнению с УЗИ или рентгеновскими снимками и даже с компьютерной томографией. Мне хорошо запомнилась одна больная, поступившая к нам с диагнозом "хронический аднексит". Ни традиционные курсы противовоспалительной терапии, назначаемые в городской клинике, ни санаторное лечение не принесли желаемого результата: у больной продолжались схваткообразные боли в животе. Лапароскопия помогла установить диагноз. Оказывается, у больной периодически возникало нарушение питания в петле кишечника, попадавшей между мочевым пузырем и маткой и сдавливаемой за счет спайки. С помощью микрохирургических инструментов (посредством лапароскопического метода) спайка была рассечена, больная получила облегчение.

Было множество и других случаев, когда под диагнозом "аднексит" скрывались или наружный эндометриоз или хронический аппендицит. Приходилось тут же прижигать эндометриозные очаги или рассекать спайки. Это обычный ход наших манипуляций, когда врачи-хирурги, как говорится, в один присест убивают сразу двух зайцев: сначала диагностика, затем оперативное лечение, и это одно из важнейших достоинств лапароскопии.

Кроме того, уникальность этого метода состоит в том, что он имеет ряд существенных преимуществ перед полостными операциями.

Во-первых, это минимальная потеря крови, непродолжительность течения самих операций, а следовательно и непродолжительное нахождение больного под наркозом. Да и послеоперационный период переносится значительно легче. Во-вторых, это отсутствие спаек после проведенных манипуляций. Спросите любую женщину, перенесшую чревосечение, и она перечислит вам не один курс противоспаечной терапии, который ей пришлось пройти уже выписавшись из больницы. Мы же избавляем своих пациентов от подобных "удовольствий". Да и в рабочий строй они встают значительно быстрее, примерно на 7-10-й день, в зависимости от сложности манипуляции. К тому же швы на трех маленьких дырочках (5-10 мм) заживают, естественно, быстрее и менее болезненно, нежели при чревосечении. Ну и, естественно, не без присутствия косметического эффекта. Я уже не говорю о том, что после лапароскопических манипуляций больные на второй день могут есть и пить (а некоторые и в первый день) и самостоятельно себя обслуживать, что избавляет их родственников от хлопот.

Ну а диапазон заболеваний, которые лечатся лапароскопическим методом очень широк, и это, в первую очередь, бесплодие. Нередко у женщин беременность не может наступить из-за сильного спаечного процесса в трубах после многочисленных воспалительных заболеваний. Посредством микрохирургических инструментов происходит рассечение спаек. Причиной бесплодия нередко являются доброкачественные образования яичников (кисты), которые также успешно удаляются при помощи специального отсоса сначала жидкостного включения (кисты, как правило, имеют жидкостное включение), а затем и самих стенок кисты.

Не так давно пришлось оперировать женщину со склерокистозом яичников (отсутствие выхода яйцеклетки), который также является причиной бесплодия. Была произведена клиновидная резекция (частичное удаление) яичников (также методом лапароскопии). После этого женщина смогла забеременеть и не так давно родила ребенка. А ведь вначале больная пришла к нам в отделение на консультацию о целесообразности лечения гормональными препаратами по схеме, которую ей заочно (по почте) предложил довольно солидный институт. Мы нашли другой вариант решения проблемы, и оказалось - успешный. Так что иногда нам, врачам-хирургам, приходится выступать и в роли психотерапевтов (Ирина Анатольевна улыбается), чтобы убедить пациентов в правильности предлагаемого варианта лечения. Для нас, работников отделения, радость, когда наши женщины (так мы называем своих больных) становятся мамами. Это самая большая награда за наш труд. Женщины даже дарят нам на память фотографии своих малышей. Кстати, в отделении оформлен стенд, что вряд ли можно увидеть в другой больнице, "Наши дети" с фотографиями малышей, мамы которых прошли здесь курс лечения и получили прекрасную возможность испытать материнство. Ирина Анатольевна показала мне фотографию малыша, маме которого (прежде чем стать мамой) была сделана операция по удалению 12 (!) фиброматозных узлов, проведено несколько реабилитационных курсов.

- Если раньше, - продолжает Ирина Анатольевна, - подобная операция считалась исключительно полостной, то сейчас удаление фиброматозных узлов на матке (консервативная миомэктомия) - удел лапароскопии, когда врач работает посредством электроножа. Делаем мы и трубное кесарево сечение при возникновении внематочной беременности в трубе, лечим всевозможные нарушения менструального цикла различного генеза, при необходимости (когда нет уже другого варианта лечения) производим удаление труб или яичников. Как видите, возможности оперативной лапароскопии необычайно широки.

И еще об одном уникальном достоинстве лапароскопии мне хотелось бы поговорить. Об эндоскопической стерилизации женщин (рассечение труб) как способе предохранения от нежелательной беременности. Используемые сегодня женщинами такие противозачаточные средства, как спирали, гормональные таблетки, имеют побочное действие, чего не скажешь об эндоскопической стерилизации. Производится она под наркозом в течение 10-15 минут. Больная выписывается из стационара на четвертые сутки. Стопроцентный противозачаточный эффект достигается за счет того, что вышедшая из яичника яйцеклетка не достигает тела матки, поскольку врач произвел рассечение трубы.

Работают наши доктора с лапароскопической техникой, поставляемой западноевропейскими фирмами "Karl Storz" и "Olympus", которые позволяют достичь европейского уровня выполняемых манипуляций.

А от себя я хочу добавить, что любая уникальная техника сможет творить чудеса только в руках опытного, знающего специалиста, отличающегося творческим подходом к работе и чувством высокой ответственности, каким является и сама Ирина Анатольевна. Об этом говорят многочисленные отзывы ее больных.

Беседу вела О.Косых.

ОПОЯСЫВАЮЩИЙ ЛИШАЙ

«У меня опоясывающий лишай, никак не могу избавиться от этой болезни — страдаю уже восьмой месяц! Интересное совпадение: однажды незнакомая женщина попросила у меня любую нитку. Я, не подумав, зачем ей это, протянула оторванную нитку левой рукой. Через три дня на левой руке, на левой половине спины и левой части груди у меня появились красные пятна. Дерматолог поставил диагноз «опоясывающий лишай»... Пришлось идти к нетрадиционному лекарю. Она, обнаружив у меня сглаз и порчу, наговорила воду, соль и посоветовала освятить квартиру... **В.П., г. Воронеж».**

На вопрос нашей читательницы отвечают Тамара Ивановна Шматкова, заведующая неврологическим отделением 16-й городской больницы, и отец Василий, настоятель Успенского храма, кандидат богословских наук, ректор Воронежской духовной семинарии.

Т.Шматкова: — Я не думаю, что описанная в письме хворь является следствием сглаза и порчи. Опоясывающий лишай — заболевание, вызываемое вирусом, который одновременно является и возбудителем ветряной оспы. После перенесенной в детстве ветрянки вирус долгие годы может сохраняться в организме. Случается, что после недавнего общения с больным ветряной оспой человек заболевает опоясывающим лишаем, и наоборот, при контакте с больным опоясывающим лишаем может развиться ветряная оспа (особенно у детей).

Местная травма, переохлаждение, кортикостероидная терапия, снижение иммунитета, тяжелые заболевания могут активизировать дремавший вирус. Однако подобных провоцирующих моментов может и не быть.

У обратившейся в редакцию женщины, судя по ее письму, тяжелый случай опоясывающего лишая (высыпания имеются на многих участках кожи), с осложнением — постгерпетической невралгией: мучительными, жгучими, приступообразно усиливающимися болями, которые, кстати, могут держаться несколько лет. Вылечить застарелую форму опоясывающего лишая очень сложно, так как эффективность лечения во многом зависит от сроков его начала. По поводу этого заболевания необходимо как можно раньше обратиться к врачу-невропатологу или инфекционисту (можно сразу к двум). Самолечение недопустимо!

Параллельно с лекарствами, которые прописал врач, желательно применять препараты, повышающие иммунитет, способствующие профилактике обострения хронических заболеваний.

Отец Василий: — Православная церковь не отрицает, что бесовские воздействия на людей, известные под названием порча, сглаз и т.п., существуют в действительности. Бывает, что человек становится жертвой целенаправленного колдовства, бывает, что неприятности происходят от так называемого «дурного глаза» — недоброго взгляда либо словесного осуждения или проклятия. А бывает и так, что никакой порчи на самом деле нет и только кажется, что болезнь является ее результатом. Человек попросту старается придумать объяснение тому, что его дела идут не так, как хотелось бы. Здесь надо быть очень внимательным, потому что, обвинив напрасно кого-то в колдовстве, человек принимает на свою душу тяжкий грех — грех клеветы. Но даже если на самом деле кто-то наслал порчу, необходимо помнить, что это влияние осуществляется не иначе как через самого пострадавшего. А потому способы избавления от этой напасти следует искать в «испорченном». Чаще всего колдовство оказывается бессильно в тех случаях, когда человек начинает жить церковной жизнью — регулярно посещает храм, молится, исповедуется, принимает святое причастие.

Большое значение имеет и то, остаются ли внутри пострадавшего злоба и ненависть по отношению к предполагаемому обидчику. Если злоба не изжита и осталась после исповеди, то именно она может играть роль зацепки, через которую порча будет возвращаться к несчастному вновь и вновь, сколько бы тот ни приступал к церковным таинствам. В настоящее время очень многие колдуны для вида имеют иконы, читают церковные молитвы, требуют от своих пациентов, чтобы те крестились. В рассказе написавшей в редакцию женщины как раз и упоминается такая «целительница», маскирующая свое колдовство (предложила освятить дом). Но необходимо помнить, что в любом случае заговор «целителя» остается заговором. Церковь на такие действия никаких знахарей и бабок не благословляет!

Что побуждает человека в своих трудностях и болезнях идти не в церковь, а к колдунам или, как сегодня их принято называть, «народным целителям»? Чаще всего человек поступает так от нежелания задуматься о своей жизни, признать ошибки, покаяться. Обратиться к колдуну для такого человека удобнее и проще: никаких «лишних», тревожащих совесть вопросов.

Но откуда может взяться помощь человеку, рассуждающему таким образом?! В духовном мире есть всего две духовные силы: Божественная и сатанинская. И находятся они в непримиримом противоречии. Сила иная, чем в церкви, может исходить только из одного источника — бесовского!

Обращаясь к услугам колдуна, человек рискует самым дорогим, что у него есть — своей душой! Кстати, способности «целителя» вовсе не гарантируют успеха. Случается, что, потратив много времени и сил у колдунов, люди в конце концов отказываются от их услуг, но многие возможности к этому времени уже бывают упущены! По нашим грехам Господь попускает болезни, но Он же по Своему милосердию дарует нам и средства для их исцеления. Так, помимо церкви со своими болезнями следует обращаться к официальной медицине — это считается приемлемым и благословляется церковью. Приступая к лечению, желательно поговеть (перед его началом), исповедаться и причаститься, а также получить благословение духовного отца (батюшки, у которого чаще других исповедуетесь).

М.Вожова.

НЕ ССОРЬТЕСЬ С ОКРУЖАЮЩИМИ

Иногда в момент даже небольшого конфликта или напряженного разговора голова мучительно разбаливается. Если не сразу, то это может произойти через очень короткое время. Что же происходит? Мышцы в ответ на ваше волнение сжимаются, сосуды, соответственно, суживаются, пропуская меньше крови. Значит, кислорода и питательных веществ мозг получает мало, поэтому разыгрывается боль. Правда, через некоторое время она может пройти.

Но если на работе, дома, в вашем привычном кругу общения то и дело возникают напряженные отношения, которые вас травмируют, риск возникновения хронических головных болей очень высок. Их провоцирует хронический стресс. Он часто вызывает не только головную боль, но и приводит к постоянному беспокойству, тревоге, страху, депрессии, длительному подавленному состоянию. И потом уже сама депрессия рождает боль, нарушение аппетита, сна, памяти, снижение многих функций организма, вплоть до потери трудоспособности.

ВИНОВАТ ЛИ ПРОТРОМБИН?

«Уважаемая редакция! Что такое протромбин? В июле 1999 г. его показатель был у меня 94%, тогда же случилась закупорка вен. Посинела и опухла нога полностью — до ягодиц! В больнице меня спасли, что было очень непросто... И вот 1 июня этого года я сдала кровь на анализ и выяснилось: протромбин — 100%! Я хочу знать, какой показатель является нормой? Как питаться, чтобы злосчастный протромбин был в норме? Связаны ли между собой показатели протромбина, холестерина, гемоглобина? У меня холестерин 5,4 ммоль/л, гемоглобин 125 (как я прочитала в прошлом номере «Будьте здоровы», это норма). З.К., с. Петропавловка».

На вопросы нашей читательницы отвечает Анатолий Георгиевич Минеев, заведующий отделением сосудистой хирургии городской больницы №8:

— Протромбин — вещество, которое участвует в свертывании крови. Как и ряд других факторов свертывания крови, синтезируется в печени под влиянием витамина К. Протромбиновый индекс от 80 до 100% является нормой.

Судя по письму, читательница страдает хронической венозной недостаточностью, видимо, у нее был достаточно тяжелый тромботический процесс в подвздошной вене. Конечно, многие врачи до сих пор считают высокий уровень протромбина основной причиной тромбозов. Но ассоциация флебологов России уже довольно давно убеждена в том, что в диагностике тромбозов опираться на протромбиновый индекс нельзя: повышение уровня протромбина не является основанием считать, что разовьется тромбоз! И, кстати, у обратившейся в редакцию женщины протромбиновый индекс невысокий: в июне этого года — верхняя граница нормы.

Ориентироваться на протромбиновый индекс можно только в том случае, если человек пьет специальные лекарства, снижающие свертываемость крови, или при заболеваниях печени.

Причин развития тромбозов может быть множество, среди них гиподинамия, избыточная масса тела, неконтролируемый прием гормональных препаратов. Однако основными считаются 3 (триада Вирхова) и состояния, приводящие к ним: повреждения сосудистой стенки, изменения в системе свертываемости крови, замедление тока крови.

Связи между протромбином, холестерином и гемоглобином не существует. Протромбин — самостоятельный показатель. Но в любом случае у женщины и с холестерином все в порядке (5,4 ммоль/л). Содержание холестерина в плазме крови в норме — 5,3-5,7 ммоль/л (205-220 мг/100мл) у мужчин и 5,0-6,0 ммоль/л (195-235 мг/100 мл) у женщин. Читательнице и всем людям с хронической венозной недостаточностью (таких много — 160 случаев на 100 тысяч населения в год) следует с помощью врачей определить режим жизнедеятельности и лечебных мероприятий. Таким больным необходимы здоровый образ жизни, разнообразное (без злоупотребления животными жирами, солью) питание. Предпочтение следует отдавать морским продуктам, овощам и фруктам. Самое главное, чтобы масса тела не увеличивалась.

При необходимости, обращаться в отделение сосудистой хирургии.

М.Вожова.

Антибиотики соседей не любят

Если антибиотики назначаются в комплексе с другими лекарствами, надо учесть, что может возникнуть так называемая реакция несовместимости: эффект антибиотика резко снижается под влиянием других препаратов. При смешивании в одном растворе (в шприце или в капельнице) пенициллинов и аминогликозидов (гентамицин, стрептомицин) происходит потеря активности последних, и эффективные антибиотики становятся абсолютно бесполезными. При смешивании эритромицина с левомицетином может наблюдаться образование осадка, и тогда введение раствора вообще невозможно.

Если тетрациклин запивать молоком или принимать вместе с препаратами, содержащими железо, то всасываться он будет гораздо хуже (если вообще будет!). Это происходит из-за того, что антибиотик образует соединения с металлами, содержащимися в молоке (кальций) и в препаратах железа, и в таком виде практически не поступает в кровь. А если вам придет в голову сочетать тетрациклин с лекарствами против поноса, которые уменьшают перистальтику кишечника, то тогда всасывание тетрациклина в кишечнике будет абсолютно невозможным.

Очень опасным является сочетание антибиотиков из группы аминогликозидов (гентамицин, стрептомицин, канамицин) с некоторыми мочегонными средствами, например, с фуросемидом.

Оба препарата имеют одинаковый побочный эффект: они оказывают токсическое действие на органы слуха. Если их принимать одновременно, то их побочное действие усиливается. А это может быть чревато серьезными нарушениями слуха, вплоть до его потери! Во всяком случае, врачам известно немало таких примеров.

Если одновременно лечиться теми же аминогликозидами и антибиотиками из группы цефалоспоринов (цефалексин и др.), то можно повредить почки. Обе группы антибиотиков оказывают токсическое действие на почки, а при их совместном приеме этот побочный эффект усиливается в несколько раз. Так что будьте осторожны!

Известно, что многие лекарства сначала попадают в кровь, начинают оказывать там свой эффект, а потом уже проходят печеночный барьер, где происходит обезвреживание части препарата с помощью печеночных ферментов. И каждый раз, когда лекарство проходит через печень, от его активного компонента остается все меньше и меньше, пока оно не будет готово к полной эвакуации из организма.

Этот процесс является нормальным и предохраняет наш организм от накопления чужеродных или токсических веществ. Некоторые лекарственные препараты способны сами влиять на активность этих печеночных ферментов, и тогда процесс обезвреживания веществ либо ускоряется, либо, наоборот, замедляется. Это приводит к тому, что лекарства либо очень быстро обезвреживаются, не успев оказать своего лечебного действия, либо, наоборот, накапливаются в организме, начиная его потихоньку отравлять. Антибиотик рифампицин способен повышать активность печеночных ферментов, и таким образом он может сильно снижать эффект оральных контрацептивов (сводя его до опасного минимума), сердечных гликозидов. Антибиотик левомицетин уменьшает активность печеночных ферментов и таким образом значительно продлевает эффект многих лекарств, например антикоагулянтов (препаратов, уменьшающих свертывающую способность крови). А длительное уменьшение способности крови к свертыванию (например, при порезе или ране) под влиянием этих препаратов может быть опасным.

При одновременном приеме пенициллина с индометацином или с аспирином действие пенициллина становится более длительным, так как все эти препараты выводятся почками и конкурируют за первенство выведения. Индометацин и аспирин побеждают в этой конкуренции, и пенициллину ничего не остается, как еще какое-то время побыть в организме. В итоге время его действия удлиняется.

Кроме того, врачи не рекомендуют комбинировать антибиотики бактерицидного (убивают микробы) действия с антибиотиками бактериостатического (останавливают рост микробов) действия. Ничего хорошего из этого не выйдет, а вот побочных эффектов может быть гораздо больше.

«Домашняя аптека».
Консультировала М.Подольская, терапевт.

Золотые нити молодости

Не так давно я встретилась с научным руководителем воронежского межрегионального центра косметической хирургии «Пластика», заведующим кафедрой челюстно-лицевой хирургии ВГМА им. Н.Н.Бурденко, профессором, доктором медицинских наук М.А.Губиным и попросила рассказать о работе центра.

Корр.: — Михаил Аркадьевич, какие виды косметических операций проводятся в вашем центре?

М.Г.: — В нашем центре выполняются самые различные виды косметических, эстетических и реконструктивно-восстановительных операций на лице и теле: изменение формы носа, губ, живота (послеродовые растяжки, складки), изменение формы женской груди (увеличение, уменьшение, подтяжка), устранение лопоухости, деформаций челюстей, морщин век, лица, верхней трети шеи (складки под подбородком), армирование кожи лица «Золотыми нитями».

Корр.: — Я думаю, читателям будет небезынтересно услышать более подробную информацию об армировании кожи лица «Золотыми нитями»...

М.Г.: — Армирование кожи лица «Золотыми нитями» (золото 999,9 пробы) — это вживление их под кожу, благодаря чему ускоряются обменные процессы, улучшается снабжение клеток питательными веществами и кислородом. За счет этого разглаживаются морщины на лице, кожа молодеет, возвращаются ее былые упругость и нежность. При этом не происходит резкого изменения внешности, как после традиционной пластической операции, идет постепенное физиологическое омоложение на клеточном уровне.

Корр.: — Косметические операции осуществляются только лишь хирургическим путем?

М.Г.: — Такие операции, как удаление складок на животе (например, послеродовые растяжки), липосакция (устранение избытка жировой ткани на бедрах и ягодицах с помощью специального отсоса), а также деэпидермизация (удаление поверхностного слоя кожи лица, который подвергся изменениям в результате угревой сыпи) производятся хирургическим путем.

Введение же биогелей для разглаживания мелких морщин лица и увеличения объема губ производятся с помощью инъекций подкожно. При этом используется препарат «Биополимер» (прозрачный, бесцветный, вязкий стерильный раствор). Действие этого препарата основано на содержании в нем гиалуроновой кислоты. Та, в свою очередь, является, как известно, естественным компонентом всех живых организмов и, удерживая вокруг себя большое количество воды, придает тканям кожи необходимый объем. Вот почему введенный в кожу «Биополимер», сочетаясь с собственной гиалуроновой кислотой организма, корректирует дефекты кожи и изменяет форму губ.

Длительность такой процедуры не более 30 минут.

Корр.: — А какие еще услуги оказывает ваш центр?

М.Г.: — Озонотерапию. Нередко к нам приходят больные с грубыми послеоперационными рубцами, например, после аппендицита или кесарева сечения, которых они стесняются. С помощью введения в рубцы озона они рассасываются.

Корр.: — Вероятно, все посетительницы центра бывают довольны?

М.Г.: — Я бы сказал, не все. И связано это вовсе не с отсутствием технических возможностей центра или определенного уровня квалификации его работников, а прежде всего с недостаточно серьезным подходом некоторых пациенток к вопросу необходимости той или иной операции, необдуманностью принимаемых ими решений. Некоторые почему-то считают, что после косметической операции они, словно по мановению волшебной палочки, неизменно должны превратиться в красавиц. Когда же этого чуда не происходит, возвращаются с претензиями: «Я вам заплатила, а того, что хотела, не получила». Другая категория посетительниц цель своего визита в центр объясняет не иначе как «у меня некрасивый нос, оттого муж ушел к другой» или «у меня слишком тонкие губы, на меня Коля не смотрит». Посещение центра косметической хирургии должно быть серьезным, обдуманным шагом, а не мимолетным капризом. Тем более, что осуществляемые операции (договор на них между пациентом и центром оформляется письменно) довольно дорогостоящи (от одной тысячи до сорока тысяч рублей).

Корр.: — А с чего начинается знакомство врачей с пациентками? Видимо, с осмотра?

М.Г.: — Если говорить точнее, с консультации (причем, они бесплатные), где доктора в первую очередь выясняют причину визита прекрасной особы в центр. Если решение вполне обосновано, пациентку осматривает доктор, затем решает вопрос о предоперационном обследовании (сюда входят традиционные анализы крови, электрокардиограмма, могут быть также назначены дополнительные обследования). Если результаты полученных анализов подтверждают, что пациенту не противопоказана операция, назначается день операции.

Корр.: — Михаил Аркадьевич, вы говорили об устранении морщин на лице. А можно ли избавиться от мешков под глазами?

М.Г.: — Можно. Но поскольку этот недостаток внешности связан с заболеваниями, чаще всего почек, косметического эффекта от проведенной операции хватит на два-три месяца. Пациентка ставится об этом в известность, ей назначается консультация нефролога. В этом случае речь, конечно же, должна идти не о косметической операции, а об устранении истинной причины заболевания. И хотя целесообразность нашей работы в этом случае невелика, встречаются пациентки, которые согласны и на трехмесячный результат. В этом случае они письменно предупреждаются о вероятных последствиях (краткосрочном эффекте) проводимой операции. Так что детальное предоперационное обследование физиологического состояния пациентки — еще одно непреложное правило работы нашего центра. Вот и получается, что из общего количества обратившихся в центр к манипуляциям допускается не более половины пациенток.

Корр.: — А каковы сроки пребывания в стационаре? И где он находится?

М.Г.: — Наш стационар находится на базе областной клинической больницы, а время пребывания в нем, в зависимости от операции, 3-4 дня. Многие манипуляции проводятся амбулаторно.

Корр.: — Михаил Аркадьевич, каков возраст и контингент желающих помолодеть?

М.Г.: — К нам обычно приходят женщины от 16 до 60 лет. Причем это не только жительницы нашего областного центра, но и представительницы городов Черноземья и даже из заграницы, где эти операции стоят в несколько раз дороже.

Корр.: — Что бы вы пожелали женщинам, решившим после заочного знакомства с вами обновить свою внешность?

М.Г.: — Еще раз обдумать свое решение. Ну а если уж решили, положиться на квалифицированную работу наших врачей.

Беседу вела О.Косых.

В СПЕШКЕ И СУЕТЕ

Иногда на огороде в спешке и суете случаются неприятности в виде мелких травм.

Что делать, если это уже произошло? Ответить на этот вопрос я попросила заведующего травматологическим отделением городской клинической больницы №2 им.Федяевского Валерия Ивановича Абакумова.

В.Абакумов: — При царапинах, ссадинах промойте больное место кипяченой водой, края ранки обработайте йодом или зеленкой, а затем перевяжите бинтом или воспользуйтесь бактерицидным пластырем, чтобы не занести инфекцию.

При ушибах, чтобы уменьшить припухлость, надо наложить на больное место холод (это может быть завернутый в целлофан лед или марля, смоченная холодной водой) либо извечное народное средство — лист подорожника. Через 15 минут пострадавшую ногу или руку забинтуйте, желательно эластичным бинтом.

При повреждениях кожных покровов промойте ранку бледно-розовым раствором марганцовки, края обработайте йодом или зеленкой и перевяжите стерильным бинтом. Если его не оказалось под рукой, подойдет любая хлопчатобумажная ткань, смоченная в аналогичном растворе марганцовки.

В целом же, при любых повреждениях кожных покровов советую в обязательном порядке обратиться в поликлинику, так как возникает угроза столбняка, и ни в коем случае не заниматься самолечением.

Корр.: — Нередко от огородников можно слышать и такие жалобы: «Оступился, подвернул ногу».

В.Абакумов: — Ну, прежде чем бинтовать ногу при растяжении связок голеностопного сустава, надо обязательно положить на больное место холод (смоченное в холодной воде полотенце). Процедуру эту надо производить через каждый час хотя бы полдня, затем забинтовать от пальцев стопы вверх до середины голени, на ночь повязку снимать. Дня через два можно начинать делать массаж, растирая кожу на больном месте во всех направлениях. Полезны и согревающие компрессы из водки на ночь.

Но сразу хочу оговориться. Очень часто под диагнозом «растяжение связок» может скрываться перелом лодыжек. Поэтому лучше не рисковать, а обратиться за помощью к врачу-хирургу в местную поликлинику, сделать рентгеновский снимок.

Беседовала О.Косых.

ЛИАНА ЖИЗНИ

Древние римляне считали: путь жизни проходит через виноград. Наверное, этим они «зашифровали» самый широкий спектр ценнейших свойств этой лианы для человека, которые разгадывают специалисты до настоящего времени.

Поделюсь собственными ощущениями. Виноградные кусты на садовом участке сразу выделяются среди всех других посадок своей неотразимой привлекательностью, которая создается сочной зеленью огромных лапчатых листьев. А когда на побегах появляются гирлянды увесистых гроздьев, испытываешь необыкновенный прилив глубокого душевного удовлетворения и радости.

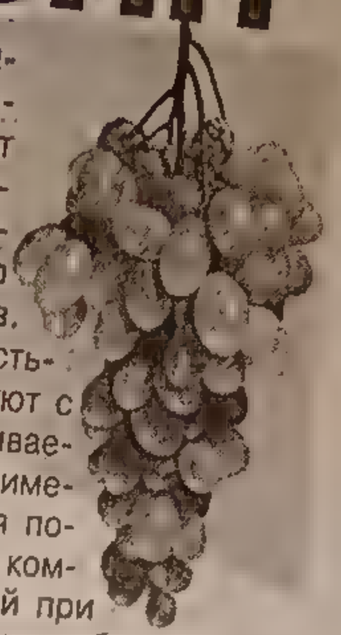
Не принижая полезности овощей, фруктов и ягод для человеческого организма, виноград по пищевым и лечебным свойствам надо поставить в первый ряд. В зрелой ягоде содержится высокий процент глюкозы и фруктозы. Достаточно сказать, что большинство сортов, культивируемых в нашей Центрально-Черноземной полосе, имеют сахаристость ягод от 15 до 25%. Легкорастворимые сахаристые вещества, в отличие от свекловичного сахара, быстро усваиваются организмом, что очень важно для скорейшего восстановления сил и здоровья. Научно обоснованной годовой нормой потребления винограда для здорового человека является 65-70 кг.

Виноградный сахар повышает обмен веществ, активизирует работу печени, расширяет кровеносные сосуды, содействует лучшему питанию сердечной мышцы, благотворно влияет на нервную систему.

При сахаристости ягод 20% (сорта «Восторг», «Феномен», «Аркадия», «Русский фиолетовый» и другие) в них содержится около 300 г сахарозы, есть также органические кислоты, легкоусвояемые белки, аминокислоты, органические соединения. В составе минеральных веществ присутствуют калий, кальций, фосфор, железо, медь, цинк, марганец, витамины А, С, B_1, B_2, B_6, B_{12}, РР, каротин, фолиевая кислота, а также аминокислоты, которые активно участвуют в обмене веществ.

Наличие винной и яблочной кислот улучшает микрофлору желудка, способствует нормализации кислотно-щелочного равновесия желудочно-кишечного тракта, стимулирует выделение желчи. Виноград рекомендуют при заболеваниях печени и почек: циститах, пиелитах, мочекаменной болезни, хронических нефритах.

Установлено, что гармоничное сочетание сахара, минеральных, пектиновых, дубильных и ароматических веществ, наличие фитонцидов стимулируют жизнедеятельность организма. А сочетание витаминов В и С благотворно влияет на умственное развитие детей, укрепляет здоровье людей пожилого возраста.



Виноградные листья, богатые витамином С, оказывают бактерицидное действие и способствуют заживлению гнойных ран и язв. Настои и отвары листьев (листья используют с кустов, не обрабатываемых химикатами) применяют при ангине для полосканий, а также для компрессов и обмываний при болезнях кожи. Они способствуют выведению из организма щавелевой кислоты.

Эффективно длительное употребление ягод или сока при функциональных нарушениях сердечно-сосудистой системы, при истощении нервной системы и после продолжительной, истощающей болезни. Курс лечения должен быть не менее одного — полутора месяцев, а по возможности и дольше. Очень полезно употребление изюма, в котором содержатся калий — для питания сердечной мышцы и виноградные сахара — для питания мозга. Норма потребления — 25-30 сушеных ягод без косточек ежедневно, лучше всего по утрам.

Во время виноградолечения пища должна быть достаточно легкой и включать сыр, яйца, отварную нежирную рыбу и мясо, белый хлеб, а сырое молоко, фрукты, минеральные воды и спиртные напитки на время следует исключить из рациона.

Однако виноградолечение противопоказано при избыточном весе, сахарном диабете, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при функциональных заболеваниях желудочно-кишечного тракта с поносами и при усиленном брожении в кишечнике. Поэтому прежде чем приступить к виноградолечению, лучше посоветоваться с врачом. Умеренное же употребление свежего винограда и продуктов его переработки полезно практически всем здоровым людям, особенно при усталости, простудных заболеваниях и просто для удовольствия и обогащения организма витаминами и калориями.

Санаторий ампелотерапии (виноградолечения) «Днестр» работает в Каменке (Молдова). Здесь лечат сердечно-сосудистые заболевания, заболевания печени, почек, желудочно-кишечного тракта, нервной системы и другие. Имея свой виноградник (число таких любителей в средней полосе России с каждым годом заметно возрастает), можно пройти виноградолечение у себя дома. Конечно, предварительно при этом надо проконсультироваться с врачом.

Общеизвестно и использование в лечебных и профилактических целях умеренных доз виноградного вина.

М.Абузов, виноградарь-любитель.

Зизифус, или финик

Житель города Моздок, учитель и травник Александр Михайлович Прокопов советует читателям в качестве лекарственного средства использовать плоды зизифуса.

«Я очень хочу, — пишет А.М.Прокопов, — чтобы вместо споров люди сажали растения. А зизифус — это здоровье. Здоровье не только себе, но и детям, внукам. Ведь растения живут дольше человека. И пусть люди будут здоровее, добрее и жизнерадостнее!»

Об этом растении у нас знают немногие. Родина его — Китай; культивируется также в Японии, Афганистане, в Средней Азии. С недавних пор стали выращивать на Украине, в Молдавии, на Кавказе. На моем приусадебном участке растет с 1991 года.

Плоды некрупные (в среднем 8-10 г), максимальная масса до 40 г, созревают в сентябре — октябре, по калорийности приравниваются к хлебным продуктам.

Плоды этого растения (его еще называют унаби, китайский финик) не только съедобны, но и обладают противовоспалительным, анестезирующим, антисклеротическим, гипотензивным действием, регулируют обмен веществ, оказывают общеукрепляющее действие. В народной медицине их применяют при сердечно-сосудистых заболеваниях (аритмии, стенокардии, гипертонической болезни), неврастении, бессоннице. Лист зизифуса обладает местным анестезирующим и небольшим успокаивающим действием. Он содержит рутин и аскорбиновую кислоту, является ценнейшим сырьем для витаминной промышленности.

Главными свойствами зизифуса являются редкое сочетание витаминов С и Р, а также наличие минеральных солей, микроэлементов и других биологически активных веществ.

Плоды применяют в сыром, высушенном и переработанном виде. Вино, соки с мякотью, варенье, маринады, чай, заваренный из листьев зизифуса, компоты — вот далеко не полный перечень продуктов из этого удивительного растения. А если из плодов зизифуса приготовить порошок и добавить его в тесто, то хлеб не черствеет две недели.

Благодаря мощной корневой системе зизифус растет на сухих склоновых землях, поэтому его используют для борьбы с эрозией почвы и оползнями.

Древесина твердая, идет на изготовление музыкальных инструментов, инкрустаций. Кору и корни применяют для выделки кожи и ее окраски. Цветы ароматны и в течение двух месяцев цветения являются прекрасным медоносом для пчел.

Зизифус — растение засухоустойчивое, жаровыносливое, нетребовательное к почве. Оно рано вступает в плодоношение (на 2-3-й год), дает обильные урожаи, довольно морозоустойчиво, даже в сравнении с виноградом, редко подмерзает, но и потом быстро восстанавливается. Никогда не страдает от возврата холодов, так как начинает вегетацию в начале — середине мая, не требует химической обработки. Почвенно-климатические условия Северной Осетии вполне подходят для этого растения».

«ТАБЛЕТКИ» С ЭКРАН РАЗМЕРОМ

Все большую популярность в мире приобретает изобретенный американскими психиатрами метод «кинотерапии». Достоверно установлено, что просмотр специально выбранных картин помогает пациентам справиться со многими душевными проблемами. Так что не удивляйтесь, если, посетив врача, на бланке рецепта вы обнаружите название фильма «Мимино» как лекарство от депрессии или «Любовь и голуби» в качестве успокоительного при обострении семейных проблем.

НЕВЕСТА СО СПРАВКОЙ

Обязательные для исполнения национальные программы прививок детей от инфекций существуют в каждой цивилизованной стране. Французы разработали также и меры наказания за уклонение от вакцинации. Например, не регистрируются браки, если у невесты нет справки о прививке против краснухи. Таким образом государство страхует себя от финансовых затрат: лечение ребенка, родившегося у матери, которая во время беременности перенесла инфекцию, обходится в 200 тысяч долларов.

ЗРИ В КОРЕНЬ

"Ешь хрен еду и будешь живуч", - гласит русская пословица. На самом деле хрен, благодаря наличию в соке свежих корней вещества лизоцима, способного разрушать оболочки бактериальных клеток, обладает выраженным антимикробным действием. Кроме того, в корнях хрена содержатся горчичное масло, витамин С, много калия и кальция, фитонциды. Листья хрена содержат большое количество витамина С.

С лечебной целью используют свежевыжатый сок из корней и кашицу. Свеженатертую кашицу применяют как местнораздражающее средство (вместо горчичников). Для этого ее намазывают на ткань и прикладывают к больному месту при радикулитах, ишиасе, невралгии, плеврите, воспалении легких, миозите на 10-15 минут (иначе можно получить ожог), или же для этого используют свежие листья хрена. Свежий сок используется при лечении цинги, как желчегонное, мочегонное и отхаркивающее средство. Его пьют по пол чайной ложки на прием, запивая четвертью стакана воды, при камнях в мочевом пузыре, подагре, ревматизме.

Разбавленный теплой кипяченой водой (1:1) сок хрена (можно с добавлением сахара или меда) употребляют для полоскания полости рта и горла при воспалительных явлениях, ангине, стоматите (воспаление слизистой оболочки рта), пародонтозе (заболевание десен воспалительного, дистрофического характера).

Кашица хрена с лимонным соком является мочегонным средством, ценным при отечности и водянке. Для приготовления берут 2-3 лимона и 150 г хрена. Затем лимонный сок и натертый хрен смешивают. Принимают по пол чайной ложки 2 раза в день, запивая водой. Для профилактики и лечения атеросклероза используют отвар корня хрена, приготовленный следующим образом: тщательно вымыть 250 г хрена (в воде не держать), подсушить, натереть на крупной терке, залить 3 л кипяченой воды и кипятить 20 минут, остудить, процедить. Пить по полстакана в день. (От редколлегии: при возникновении изжоги и других побочных явлений такое лечение следует прекратить). Применяют также смесь хрена со сметаной: натереть хрен и смешать со свежей сметаной в пропорции: 1 ст. ложка кашицы хрена на стакан сметаны. Принимать вместе с пищей по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Употреблять хрен противопоказано при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, воспалительных заболеваниях тонкого и толстого кишечника, заболеваниях печени и почек.

Прежде чем приступить к лечению, следует проконсультироваться с лечащим врачом.

Г.Лобас, врач ОЦМП.

ВЕНОЗНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Сосудистая сетка, варикозное расширение вен на ногах — неприятности, которые очень часто случаются с женщинами после 30, а иногда даже и с молоденькими девушками. Почему возникают эти отнюдь не украшающие женские ножки проявления венозной недостаточности и как с ними бороться? С этим вопросом наш корреспондент обратилась к Зинаиде Михайловне Бабкиной, врачу-ангиологу (врач, занимающийся лечением заболеваний сосудов) поликлиники №4. Это единственное в Воронеже медицинское учреждение, профессионально занимающееся решением проблемы сосудистой сетки на нижних конечностях методом склеротерапии.

— Поражения вен наблюдаются преимущественно у женщин и нередко появляются во время беременности. Другими предрасполагающими факторами являются наследственность, статические нагрузки на ноги (работа стоя, работа с тяжестями).

Первыми клиническими признаками начинающегося заболевания вен являются быстрая утомляемость конечностей, чувство тяжести в них, ощущения кожного зуда, тепла без причины.

Следующий этап — появление умеренного расширения вен на бедре и голени. Затем расширение может начать прогрессировать, появляются узлы, извитость сосудов. Жалобы на тяжесть и распирающие ощущения в ноге становятся постоянными. Могут появиться судороги в икроножных мышцах, как правило, ночью.

Течение заболевания может осложниться развитием острого тромбофлебита, кровотечением из варикозных узлов, экземой, трофическими изменениями кожи голени с образованием трофических язв.

Основной метод лечения варикозного расширения вен — хирургический. Операцию предпочтительно производить до развития трофических изменений кожи. У нас производятся операции в случаях средней тяжести.

Консервативное лечение проводят при наличии противопоказаний к операции. Оно включает бинтование конечности эластичным бинтом и способно только замедлить прогрессирование заболевания. Вместо эластичного бинта можно использовать специально подобранные по размеру медицинские чулки, колготоки, которые обеспечивают убывающую компрессию (сжатие) тканей конечности от стопы к бедру. Для уменьшения болей рекомендуют прием троксевазина, эскузана, анавенола курсами, смазывание кожи желе троксевазина. Все эти назначения — только после консультации с врачом.

При выраженных проявлениях болезни мы лечим с помощью инъекций склерозирующих средств.

Корр.: — В одной из публикаций прочитала, что склерозирующие средства способны вызвать сильную аллергию. В связи с этим: есть ли какие-либо противопоказания склеротерапии?

З.Бабкина: — Мы используем хорошо зарекомендовавшие себя препараты. Однако пациентам, перенесшим отек Квинке, аллергический шок, склеротерапию проводить не беремся.

М.Вожова.

ПРОТИВ СТРЕССА

❑ Больше всего подвержены стрессу люди совестливые, честные, ответственно относящиеся к работе. Постоянное стремление сделать все как можно лучше и чувство неудовлетворенности влияют на подсознание и отключают в мозгу так называемые центры удовольствия.

❑ Дневниковые записи, касающиеся самых сильных эмоций, сокровенных мыслей и ощущений, по мнению американских ученых, помогают преодолеть стресс. Письменный самоанализ достаточно эффективное и, самое главное, доступное средство сохранения здоровья. Для уменьшения стрессовой ситуации стоит поделиться с бумагой своими тревогами 4 дня в неделю в течение 20 минут.

❑ Для борьбы со стрессом британские ученые предлагают традиционный английский «o'clock tea» с шоколадным бисквитом. Именно во время такого чаепития человек расслабляется и *избегает снижающих иммунитет стрессов.*

❑ *Люди, способные прощать обиды, более здоровы психически, физически и менее подвержены стрессу. А вот нежелание прощать приводит к учащению сердцебиения и повышению давления.*

❑ Кружка пива в день положительно влияет на состояние нервной системы, снимает стресс, а также улучшает аппетит. Более того, некоторые венские медики уверены: в кружке пива содержится дневная норма витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

❑ Ученые Калифорнийского института здоровья успешно применяют новый вид лечения — смехотерапию. Пациентов, которые перенесли инфаркт миокарда, ежедневно усаживают смотреть телевизионные комиксы и читать несерьезные журналы. В итоге — весельчаки поправляются быстрее тех, кто не радовался вместе с ними.

РОЖДЕННЫЕ ПОЛЗАТЬ, ЛЕТАТЬ...

Конечно же, могут, но соблюдая осторожность.

По мнению врачей, путешествие самолетом порой вызывает не только воздушную болезнь, но и обострение серьезных хронических заболеваний. Во время перелетов чаще, чем обычно, случаются приступы бронхиальной астмы (в самолетах отдельных типов до 90% вентилируемого воздуха проходит через багажный отсек, где могут находиться собаки и кошки); приступы сердечно-сосудистых заболеваний из-за нехватки кислорода в салоне; тромбозы (когда долго находишься в одном положении, происходит застой крови, поэтому медики настоятельно советуют не засиживаться в кресле, особенно во время длительных перелетов).

По материалам прессы.

Нам пишут

«Глубокоуважаемый редактор газеты «Будьте здоровы» Елизавета Николаевна Бокова!

Мы, студенты иностранного факультета 6-го курса лечфака Воронежской государственной медицинской академии им. Н.Н.Бурденко, выражаем чувство искренней благодарности, получив от доцента ВГМА В.Е.Апарина вашу газету «Будьте здоровы» для ксерокопирования его статьи «Уроки массажа», которую мы будем использовать в практической лечебной работе и постараемся перепечатать на арабском и пакистанском языках (26 подписей)».

ОМОЛОЖЕНИЕ СТОП

«Летом меня особенно мучает состояние пяток. На них постоянно образуются наросты, натоптыши. Но это еще ничего по сравнению с трещинками, которые при ходьбе вызывают нестерпимую боль, долго заживают. Подскажите, можно ли предупредить всевозможные огрубелости на пятках и образование ранок. Т.Аристова, г. Павловск».

Чтобы стопы были мягкими и нежными, после душа не забывайте потереть их пемзой, но лучше нанести скраб (очищающий гель), дать ему подсохнуть и скатать аккуратными движениями рук. Затем нанесите питательный крем на тщательно вытертую распаренную кожу, хорошо помассируйте стопы круговыми движениями снизу вверх. В целях профилактики в кожу стоп втирайте регулярно питательные кремы с витамином А. Если кожа на стопах постоянно грубеет и трескается, обратитесь за консультацией к специалисту (врачу-косметологу).

Включайте в рацион продукты, содержащие витамины А, В, С: капусту, рыбу, морковь, масло, лимоны, апельсины.

После любых водных процедур, чтобы кожа на ступнях ног не шелушилась, не забывайте увлажнять ее кремами («Ланолиновый», «Гармония», «Флора», «Спермацетовый»).

Бабушкины рецепты

Огрубевшую и потрескавшуюся кожу стоп помогут смягчить маски и ванночки (если нет ранок):

❑ смешайте мед и нутряное свиное сало (2:1), нанесите эту массу на потрескавшиеся пятки и подошвы, закрепив маску марлевой повязкой. Через 2 часа смойте теплой водой и смажьте питательным кремом;

❑ горсть хорошо промытой картофельной кожуры и столько же льняного семени залейте 0,5 стакана воды и варите на слабом огне до образования густой кашицы. Дайте ей немного остыть, а затем подержите в ней ступни 15-20 минут. Ополосните ноги теплой водой и осторожно срежьте отмершую кожу по краям трещин. Сами же трещинки смажьте 2-процентной спиртовой настойкой йода. По заживлении трещинок можно наносить на стопы питательный крем.

Жесткую кожу на коленях хорошо смягчают такие маски:

❑ Смешайте в пропорции 10:1 любое растительное масло и сок лимона или апельсина.

❑ Разведите пшеничные отруби молоком до консистенции густой сметаны.

Ежедневно чередуя маски, наносите их на 20 минут, затем смывайте теплой водой и смазывайте колени питательным кремом.

Усталости вопреки

Вам пришлось много ходить или долго стоять? Справиться с усталостью помогут ванночки. Добавляйте в воду специальные составы, разработанные косметическими фирмами, или воспользуйтесь домашними рецептами.

Усталые ноги «оживит» смесь трав (мята, череда), взятых в равном количестве (по столовой ложке каждой травы на 2 л кипяченой воды, настаивать 30-40 минут, затем добавить в теплую воду, держать ноги 15-20 минут).

Для улучшения кровообращения полезно применять смесь поваренной соли или морской соли (1 ст. ложка) и хвои (2-3 ст. ложки) на 3 л воды.

Отеки ног может снять настой липового цвета (2-3 ст. ложки) с добавлением столовой ложки поваренной соли на 3 л воды.

После ванночки смажьте ноги смягчающим кремом, содержащим витамины. Кожа ступней станет мягкой и эластичной.

Т.Роева, врач-косметолог.

СТОМАТИТ ИЛИ ДИСБАКТЕРИОЗ?

«Каждый год у меня на даче отдыхают внуки. Как и все дети, они очень много едят ягод и фруктов. И уже не первый год я замечаю, что через некоторое время они начинают жаловаться на легкое жжение во рту. На слизистой (особенно языка и десен) образуются небольшие ссадины, словно ожоги. Через несколько дней эти болевые ощущения проходят (если они перестают употреблять в пищу ягоды и фрукты). Потом снова все повторяется. Что это — какое-то заболевание? Как от него избавиться? Т.Изотова, г. Курск».

В летний сезон нередки случаи появления стоматитов как у детей, так и у взрослых. Это связано не только с несоблюдением элементарных правил гигиены, но и с употреблением большого количества фруктов, содержащих различные кислоты. Стоматиты могут проявляться в виде высыпаний на слизистой полости рта, могут протекать с высокой температурой (у детей). В этих случаях необходимо прекратить употребление ягод и фруктов и обратиться за консультацией к стоматологу.

Для лечения стоматитов рекомендуются следующие средства: обильное питье, полоскание теплыми отварами трав шалфея или ромашки, зверобоя или крапивы, петрушки или крепкого чая (1 столовая ложка одной из трав на 1 стакан кипятка, настаивают 30 минут). Врач-стоматолог обычно для лечения прописывает интерферон в виде аппликаций на язык и десну, аппликации с использованием некоторых мазей.

Но стоматиты могут проявляться и в виде дискомфорта в полости рта: зуд, пощипывание, жжение, чувство оскомины. И в этом случае необходимо обратиться за консультацией к врачу-стоматологу. Обычно назначается лечение бальзамом Караваева «Витаон», бальзамом Шостаковского, аппликациями с облепиховым маслом, витамином А (масляным раствором).

Необходимость лечения данными препаратами, а также продолжительность лечения врач определяет индивидуально. Самолечение недопустимо.

Если же после курса лечения при употреблении в пищу ягод и фруктов состояние дискомфорта в полости рта повторится, следует обратиться к гастроэнтерологу. Это может быть проявлением такого заболевания, как дисбактериоз.

В.Цыгурова, врач-стоматолог.

СОЛНЦЕ — ЭТО ПОЛЕЗНО

Благодаря теплым солнечным дням активизируются все жизненные процессы организма, ускоряется обмен веществ, лучше вырабатываются гормоны и повышается настроение. С другой стороны — солнечный свет ускоряет окислительные процессы и способствует преждевременному увяданию кожи. К тому же солнечная энергия содержит определенную долю радиационного излучения, которое, как любая радиация, имеет способность накапливаться в организме и в худшем случае может привести к раку кожи.

Можно ли загореть за один день? Для получения равномерного и стойкого загара требуется как минимум пять дней, и основным правилом любого курортника должен стать принцип: ни в коем случае не доводить кожу до покраснения. Загар — это продолжительная химическая реакция потемнения находящегося в коже меланина под действием солнечной энергии. Красивого и стойкого загара можно добиться лишь методичным путем, постепенно, день за днем увеличивая время нахождения на солнце. Поэтому первая солнечная ванна должна длиться не более пятнадцати минут, а каждая последующая лишь на десять минут превышать предыдущую. А за один день можно только обгореть.

Как лучше подготовить кожу к пребыванию под сильным солнцем? За один месяц до начала отпуска рекомендуется провести несколько сеансов искусственного загара всего тела под ультрафиолетовой лампой (один раз в неделю в течение трех недель), больше находиться на открытом воздухе, а также регулярно пользоваться питательными и увлажняющими кремами для лица и тела и делать время от времени отшелушивающие маски.

Как помочь коже активнее вырабатывать меланин? Существуют специальные, богатые бета-каротином препараты (так называемые «таблетки для загара»), повышающие восприимчивость кожи к загару, которые рекомендуется принимать в течение месяца до начала отпуска. Можно повысить меланин и включая в рацион питания побольше фруктов и овощей желтого и оранжевого цветов (сладкий перец, морковь, дыню, абрикосы), злаковые и рыбу, а также коктейли из протертых яблок и моркови с добавлением яичного желтка, лимонного сока.

Что представляют собой солнцезащитные кремы? Солнцезащитные кремы — препараты, обладающие комплексным действием: с одной стороны, они защищают от вредных компонентов солнечного излучения, предотвращают появление пигментных пятен и морщин, нейтрализуют свободные радикалы, увлажняют и питают кожу, с другой — способствуют образованию меланина, ускоряют процесс потемнения кожи, предотвращают отшелушивание верхних слоев эпидермиса и гарантируют ровный и устойчивый загар. Большинство современных солнцезащитных препаратов водоустойчивы (их действие сохраняется и в воде).

Что означает коэффициент защиты? Теоретически коэффициент защиты означает, во сколько раз можно увеличить время пребывания на солнце без риска обгорания кожи. Например, если без солнцезащитного крема ваша кожа начинает краснеть после десяти минут пребывания на солнце, то, наносящий крем с коэффициентом 6, вы можете загорать в 6 раз дольше, то есть 1 час. Однако не все фирмы придерживаются этого принципа, и один и тот же коэффициент у разных фирм может означать абсолютно разные степени защиты. Поэтому при приобретении защитного препарата лучше всего ориентироваться не по цифре, а по степени защиты, как правило, вынесенной на упаковке. Если степень защиты не уточняется, необходимо знать, на сколько коэффициентов защиты подразделена данная серия.

Оптимальное количество солнцезащитного крема, наносимого на кожу. Крема наносится столько, сколько его может впитать кожа, не оставляя заметных глазу разводов. Крем наносится за полчаса до выхода на пляж, перед тем как надеть купальный костюм, а также каждый раз после купания.

Можно ли обгореть, находясь в воде? Солнечные лучи начинают терять свою активность лишь на метровой глубине, а до этой глубины вода не рассеивает солнечную энергию, а, напротив, усиливает ее, действуя по принципу линзы. Особенно подвергаются риску плечи и тыльная сторона шеи, и перед купанием на них рекомендуется наносить водоустойчивый защитный крем с высоким коэффициентом защиты.

Как дольше сохранить загар? Желательно избегать принятия горячих и продолжительных ванн, отдавая предпочтение душу с использованием мягких моющих средств, продолжать пользоваться смягчающим кремом и по возвращении в город не носить одежду из грубых волокон.

Гамма солнцезащитных препаратов

При всем разнообразии солнцезащитных препаратов они делятся на шесть больших групп.

Препараты, полностью отражающие солнечные лучи. Эти препараты обладают способностью полностью поглощать солнечное излучение и предназначены, прежде всего, для маленьких детей, для людей с очень светлой кожей и для тех, кому противопоказаны прямые солнечные лучи. Полная защита необходима также для особо деликатных участков кожи (губы, свежие шрамы, хирургические швы и т.д.).

Препараты с высокой степенью защиты. Препараты с высокой степенью защиты необходимо использовать всем без исключения в первые дни нахождения на активном, в частности тропическом, солнце, а людям со светлой, быстро краснеющей и не привыкшей к солнцу кожей рекомендуется пользоваться этими препаратами на всем протяжении пребывания на солнце: они не препятствуют появлению загара, но защищают от 80% солнечного излучения, что позволяет коже постепенно привыкнуть к пребыванию на солнце и последовательно, без появления эритемы, вырабатывать меланин и приобретать более темный оттенок.

Препараты со средней степенью защиты. Эти препараты рекомендуются в качестве второй ступени защиты после первых двух-трех дней пребывания на сильном солнце, а также в начале сезона, при еще несильном и безопасном солнце.

Препараты с низкой степенью защиты. Пропускают до 90% солнечного излучения и могут быть использованы лишь теми, у кого смуглая, привыкшая к активной солнечной энергии и подготовленная к загару кожа.

Препараты с нулевой защитой. Эти препараты могут позволить себе лишь немногие, поскольку кожа подвергается стопроцентному воздействию солнечных лучей и ставится барьер лишь против вредных компонентов солнечного излучения.

Смягчающие препараты. Служат для сохранения компактности кожи, препятствуют быстрому отшелушиванию верхнего слоя кожи, смягчают, питают и увлажняют кожу после пребывания на солнце. Эти препараты рекомендуется использовать и по возвращении из отпуска в качестве «терапии» против исчезновения загара.

По материалам прессы.

Альтернативная медицина

Как установили американские социологи, большинство людей предпочитают альтернативные методы лечения традиционной медицине, потому что они естественны, оказывают более мягкое действие и дают меньше побочных эффектов. И еще один немаловажный фактор — общение с врачом.

Единого термина, обозначающего методы лечения, отличающиеся от общепринятых, не существует. В Германии такую медицину принято называть биологической или натуропатической, в Америке — альтернативной и комплементарной. В России принят термин «нетрадиционные методы лечения», а для их изучения даже создан специальный НИИ.

К альтернативной медицине относятся различные методы лечения, которых объединяют, во-первых, иные, отличающиеся от общепринятых подходы и принципы лечения больных, а во-вторых, их недостаточная изученность.

Из них можно выделить две основные группы. В одну входят такие общеизвестные методы, как акупунктура, рефлексотерапия, гомеопатия, мануальная терапия, массаж, физиотерапия, фитотерапия (траволечение), гирудотерапия (лечение пиявками) и различные виды диеты. В США в эту группу также зачисляют и психотерапию. Эффективность лечения этими методами практически не вызывает сомнения, хотя до конца ни они сами, ни механизмы их действия еще не изучены.

К другой группе можно отнести все виды диагностики и лечения (например, диагностику по ауре и фотографиям, различные виды «биоэнергетики», шаманизм, уринотерапию и т.п.), основной признак которых — отсутствие каких-либо серьезных научных данных об их влиянии на организм человека. Пациентам надо быть осторожнее в их отношении.

Альтернативную медицину можно также разделить на группы и по другому признаку: безопасности для пациента. С одной стороны, есть методы, применение которых чревато серьезной опасностью для здоровья человека. Лечение чрезвычайно токсичными для человека соединениями ртути, «свежими» эмбриональными клетками, особо строгие диеты могут не только не улучшить состояние больного, но и привести к крайне тяжелому заболеванию, даже к гибели. С другой стороны, есть множество методов, практически безопасных для пациентов, скажем, гомеопатия. Но большинство методов, в принципе безвредных, становятся опасными при неправильном использовании. Например, неопытные, неумелые действия мануального терапевта способны вызвать травму позвоночника и паралич. Врач, занимающийся акупунктурой и не соблюдающий правил гигиены (в частности, стерилизации игл), может заразить своего пациента гепатитом и другими заболеваниями (в том числе СПИДом). Витамины — хорошее дополнение практически к любому лечению, но если их принимать вместо препаратов и в большом количестве, последствия могут быть самыми тяжелыми.

Вот и выходит: в большинстве случаев эффективность проводимого альтернативного лечения, а также безопасность пациента напрямую зависят от квалификации врача или целителя.

Здоровье зависит от выбора

Вот ряд принципов, которыми можно руководствоваться при выборе целителя или врача, работающих по альтернативным методикам. Следование этим правилам поможет вам сохранить деньги и здоровье и не попасть в руки шарлатанов.

Как правило, к целителю (врачу) попадают по рекомендации друзей и знакомых или по рекламному объявлению. В первом случае обратите внимание на впечатления ваших знакомых от посещения врача. А во втором — внимательно изучите рекламное объявление.

В рекламе обязательно должны присутствовать адрес и/или контактный телефон врача или целителя, а также его специализация (целитель обязательно должен иметь лицензию или свидетельство).

ВРАЧИ И ШАРЛАТАНЫ

Растущий спрос на альтернативные методы лечения привел к тому, что наряду с настоящими специалистами зарабатывать на них стали и дилетанты. Как отличить специалиста от обманщика, сохранить деньги и, главное, здоровье?

Остерегайтесь тех, кто готов лечить от любых болезней — профессионал имеет определенную специализацию и не берется за все подряд. А качественно работать со всеми заболеваниями небольшому медицинскому центру, тем более одному врачу не под силу.

Вас также должно насторожить обещание гарантированного излечения. За ним скрывается нарушение правил рекламы медицинских препаратов, изделий и услуг и даже откровенное надувательство.

Однозначно нужно отказаться от посещения, если обещано излечение таких заболеваний, как рак, СПИД.

Обращайтесь только к специалистам, имеющим диплом врача, то есть окончившим высшее медицинское учебное заведение. Конечно, есть примеры, когда лечат (и хорошо) люди, не ставшие врачами в силу различных причин, но их не так много. Шанс попасть в руки к шарлатану гораздо выше.

Не стесняйтесь спрашивать у своего будущего врача, в каком институте он учился, где работал: вы имеете право интересоваться квалификацией специалиста. Хорошим тоном считается вывешивать на стенах кабинета имеющиеся у врача дипломы, грамоты и свидетельства (кстати, в странах Запада это принято повсеместно). Подобное оформление кабинета — это положительный признак.

Еще одним признаком, характеризующим серьезного специалиста, является наличие установленных часов приема пациентов. Подобное расписание говорит о том, что врач зарабатывает на жизнь именно лечением. Прием дома, после рабочего дня, ясно указывает: целительство является для человека не более чем возможностью приработка.

Хороший врач обязательно интересуется результатами обследования у других специалистов и поставленным ранее диагнозом. Уважение к работе коллег — обязательный признак настоящего профессионала, тем более что результаты были получены другими методами диагностики. Врач обязан разузнать все о вашем самочувствии, уточнить анамнез (перенесенные ранее заболевания), условия жизни и работы. Это необходимо для правильной оценки состояния и определения перспектив лечения. Кроме того, доктор должен поинтересоваться, лечились ли вы прежде и как. Это особенно важно в тех случаях, когда отмена назначенных ранее препаратов может серьезно сказаться на состоянии пациента (например, при сердечно-сосудистых заболеваниях, аллергиях, сахарном диабете и т.д.).

Врач (или целитель) должен провести осмотр пациента. Это необходимо для постановки правильного диагноза и разработки рекомендаций по лечению. Вас также могут направить на дополнительные обследования, чтобы точнее определить степень развития болезни.

Хороший врач обязательно должен обсудить с вами результаты обследования, предложить свой вариант лечения. Вы имеете право голоса в этом вопросе. В конце концов речь идет о вашем здоровье, и именно вы платите за лечение (подчас немалые деньги), и просто так отмахнуться от ваших пожеланий настоящий специалист не может. Если это происходит — без сожаления уходите от такого врача.

Шарлатан или серьезный специалист?

❑ Во время посещения с вами практически не беседуют, но сразу же предлагают пройти дорогостоящий курс лечения.

❑ Предлагают начать лечение немедленно, хотя обострения болезни или ухудшения самочувствия у вас не наблюдается.

❑ Предсказывают серьезную болезнь или даже смерть, если вы не начнете предлагаемое лечение.

❑ Проводят обследования, процедуры, назначают некие лекарственные средства, не дав никаких дополнительных объяснений и не спросив вашего согласия.

❑ От вас требуют прекратить прием препаратов, которые вы принимали раньше.

❑ При вас допускаются некорректные высказывания в адрес других врачей, в том числе лечивших вас ранее.

❑ От вас требуют полную предоплату за продолжительный курс лечения.

Если в ходе общения с целителем вы сталкиваетесь с несколькими из перечисленных признаков, к тому же он не желает отвечать на ваши вопросы, откажитесь от лечения. Риск стать жертвой мошенничества в подобных случаях намного выше, чем перспектива получить качественную медицинскую помощь. И не слушайте рассказов о нехватке времени на оформление всех документов, о довольных богатых и высокопоставленных клиентах — все это просто рекламные трюки. Найдите себе другого врача, обратитесь к иному методу альтернативного лечения — благо, возможностей для нас, пациентов, сейчас немало.

Сергей Серебряков.
Консультировал А.Пышкин, психотерапевт.

Астропрогноз на здоровье

Прогноз базируется на трудах известных классиков астрологии. Он предупреждает о возможных неблагоприятных факторах и может быть полезен с точки зрения профилактики.

17.07 с 5:27 - 19.07 до 17:44
Есть риск скандалов, обманутых надежд, несбывшихся планов. В общении с людьми потребуются осторожность и дипломатичность. В поездках следует соблюдать осторожность. Повышена вероятность обострения психосоматических заболеваний. В эти дни рекомендуются водные процедуры, лечение заболеваний сердечно-сосудистой системы. Результативными будут косметические процедуры.

19.07 с 17:44 - 22.07 до 4:10
Спокойный период для большинства людей. Рекомендуется лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта. Можно садиться на диету для избавления от лишнего веса. Следует беречь ноги. Не рекомендуются массаж ног, водолечение, биоэнергетическое лечение и клизменные процедуры.

22.07 с 4:10 - 24.07 до 11:44
Возможны головные боли, ослабление зрения. Рекомендуется не переутомляться. В меню желательно включить блюда из моркови, свеклы, свежих фруктов, зелени. Благоприятна будет диета для похудения. Не рекомендуется проверять остроту зрения, прокалывать уши, красить брови и ресницы. Рекомендуется лечение заболеваний мочевыводящей системы.

24.07 с 11:44 - 26.07 до 16:02
Не следует злоупотреблять солнечными лучами. Становятся уязвимыми горло и эндокринная система. Необходимо уделять внимание качеству продуктов. Голодание противопоказано, а ограничение в еде полезно. Женщинам лучше воздержаться от активной деятельности. Рекомендуется лечение заболеваний половых органов, печени, толстой кишки, болезней крови.

26.07 с 16:02 - 28.07 до 17:30
Возрастет активность, поднимется настроение. Необходимо избегать стрессов и конфликтов. Рекомендуется больше времени проводить на свежем воздухе. Это хорошее время для ароматерапии.

28.07 с 17:30 - 30.07 до 17:24
Период благоприятен для лечения зубов, профилактических процедур, связанных с выведением камней и шлаков. Можно сесть на диету для избавления от лишнего веса. Слабым местом может стать желудок. Спиртные напитки могут вызвать отравления. Не рекомендуется лечение нетрадиционными методами.

30.07 с 17:24 - 1.08 до 17:27
Период напряженный. 31.07 в 6:13 - Солнечное затмение. Возможны головные боли, обострения сердечно-сосудистых заболеваний. Следует избегать перенапряжения. Воздержитесь от похода в баню или сауну и приема ванн. Рекомендуются прогулки на свежем воздухе. Алкоголь противопоказан, особенно лицам, склонным к повышению кровяного давления. От мясной пищи лучше отказаться.

1.08 с 17:27 - 3.08 до 19:31
У некоторых людей возможно ухудшение самочувствия. Осторожнее с алкоголем и лекарствами. Постарайтесь не употреблять в пищу консервированных продуктов. В меню лучше всего включить диетические продукты. Хороший эффект дадут массаж, маски и другие косметические процедуры.

3.08 с 19:31 - 6.08 до 1:04
Энергетика этого периода требует сбалансированного протекания всех процессов в организме. Нежелательна резкая смена температур. Уязвимы почки, эндокринная система, поджелудочная железа. Постарайтесь не перегружать организм жареной и сладкой пищей. Период благоприятен для проведения процедур по избавлению от лишнего веса, пластических и косметических операций.

6.08 с 1:04 - 8.08 до 10:30
Возможны повышенная раздражительность, восприимчивость к заболеваниям мочеполовой сферы. Организм подвержен отравлениям. Есть опасность бытовых травм. Воздержитесь от прогулок по темным улицам, выяснения отношений, остерегайтесь ненадежных людей. Благоприятны занятия домашним хозяйством. Рекомендуется лечение заболеваний эндокринной системы, заболеваний верхних дыхательных путей.

8.08 с 10:30 - 10.08 до 22:44
Хороший эффект может дать лечение легочных заболеваний. Возможны неприятности со стороны печени и желчного пузыря. Не рекомендуются слепое зондирование, процедуры по очищению крови. Следует избегать приема тяжелой, острой пищи. Желательно уменьшить нагрузку на ноги.

10.08 с 22:44 - 13.08 до 11:43
Эти дни благоприятные. Не ограничивайте себя в общении. Отдых на природе принесет удовольствие. Этот период благоприятен для избавления от вредных привычек. Дни удачны для голодания и диеты. В меню не следует включать много жидкой пищи.

13.08 с 11:43 - 15.08 до 23:42
Организм предрасположен к плохой циркуляции крови и неустойчивости гормональной системы. Возможны скачки кровяного давления, обострение болезней крови, глаз, нервной системы. Показана вегетарианская диета с ограничением сладкой пищи. Следует избегать консервов, увеличить употребление кисломолочных продуктов.

15.08 с 23:42 - 18.08 до 9:44
Повышена вероятность стрессов, аллергий, пищевых отравлений. Уязвимыми могут стать кожа и почки. Массаж ног, водные процедуры, сауны и бани не рекомендуются. Целесообразно соблюдать диету. Рекомендуется употреблять каши, мучные изделия.

18.08 с 9:44 - 20.08 до 17:31
Достаточно гармоничный период, благоприятный для интимных отношений, коротких поездок. Используйте этот период для закаливания, укрепления мышц. Благоприятна диета для похудения. В меню желательно включать блюда из овощей, особенно из моркови, свеклы. Острые приправы исключить.

20.08 с 17:31 - 22.08 до 22:55
Слабыми местами организма могут стать горло и щитовидная железа. Возрастает подверженность простудным заболеваниям: опасайтесь сквозняков. Соблюдайте осторожность в поездках. Период благоприятен для лечения. Воздержитесь от приема острой, жирной и жареной пищи. В питание желательно включить продукты моря.

22.08 с 22:55 - 25.08 до 1:59
Возможны обострение хронических заболеваний, подверженность простуде, проявление пессимизма. В эти дни рекомендуется успокоительная диета: меньше кофе, острых приправ. Желательно обогатить рацион кисломолочными продуктами, сыром, орехами. Перед сном желательно выпить успокоительный травяной чай или стакан теплого молока.

25.08 с 1:59 - 27.08 до 3:17
Этот период благоприятен для занятия домашними делами, свиданий. Хорошо пойти в гости или принимать гостей. В эти дни нельзя злословить, подавлять волю других, ссориться. Полезно посетить храм, почитать молитвы. Рекомендуется лечение печени, очищение организма от шлаков, лечение зубов.

27.08 с 3:17 - 29.08 до 3:55
Не следует перенапрягаться, нужно ограничить нагрузки на сердце, избегать стрессов. Эти дни надо провести в радости, уделять больше внимания детям. Пища должна быть богата белками и витаминами. Рекомендуется лечение органов зрения, нервной системы, болезней суставов. Благоприятно посещение салонов красоты.

29.08 с 3:55 - 31.08 до 5:33
Период Новолуния. У некоторых возможны обострения болезней брюшной полости, ухудшение самочувствия. В меню лучше всего включать диетические продукты. Повышена опасность отравлений консервированными продуктами. Особое внимание следует уделить созданию вокруг себя благоприятного психологического климата. Можно делать маски, косметические процедуры.

Л.Широкова, астролог.

НАПОЛНИМ МУЗЫКОЙ СЕРДЦА

Уже в глубокой древности знали о способности музыки изменять душевное и физическое состояние человека. Это было известно еще в Древнем Риме, Греции, восточных странах. Платон видел в музыке средство для выработки человеческого характера. В «Каноне врачебной науки» Авиценна рекомендовал страдающим меланхолией развлекаться музыкой и пением птиц. Он ставил музыку в один ряд с запахами, смехом, диетой и трудом, называя все это нелекарственными средствами врачевания. Эврипид говорил, что пациент опять станет здоровым, если ему помогут «сладкозвучные» мелодии. Пифагор считал, что музыка является универсальным средством для тела и духа и способна врачевать болезни людей. А в Древнем Китае считали, что определенной нотой можно вылечить орган или болезнь. Способы лечения наложением рук в сочетании с молитвой и священным песнопением описаны в Евангелии.

Древнегреческими учеными и музыкантами музыка разделялась на четыре лада: фригийский - отважный, возбуждающий; лидийский - грустный, тоскливый; эолийский - приятный, блаженный и дорийский - торжественный.

В XVII веке Кирхер разработал рекомендации по использованию музыки в зависимости от темперамента человека. Он считал, что меланхолики любят серьезную, непрерывающуюся грустную гармонию. Сангвиников, благодаря легкой возбудимости, всегда привлекает танцевальный стиль. К таким же гармоническим движениям стремятся и холерики. Флегматиков трогают тонкие женские голоса.

Первые научные исследования влияния музыки на человека приходятся на XIX век. Российский ученый Т.Р.Тарханов доказал, что при прослушивании приятных мелодий у человека замедляется пульс, увеличивается сила сердечных сокращений, расширяются сосуды, нормализуется артериальное давление, стимулируется пищеварение и повышается аппетит. Музыка может также улучшать память, сон. Раздражающая музыка оказывает противоположное действие.

Установлено, что уже в утробе матери плод реагирует на музыку. Очень чувствительны к музыке дети, и многие столетия назад это интуитивно чувствовали матери. Укладывая малыша спать, они пели приятные и успокаивающие колыбельные песни, а стараясь его развлечь - веселые, ритмичные.

Музыка может воздействовать на человека по-разному в зависимости от инструмента, на котором она исполняется. Исполняемая на кларнете музыка влияет на кровообращение, скрипичная и фортепианная музыка успокаивает.

Огромную роль музыке в лечении придавали известные психиатры С.С.Корсаков, В.М.Бехтерев. По инициативе В.М. Бехтерева в России в 1913 году было основано «Общество для выяснения лечебно-воспитательного значения музыки и ее гигиены». Он писал: «Коль скоро мы знаем, что музыка является властительницей наших чувств и настроений, мы вправе ожидать от нее, что она по решению врача может и должна создавать определенное настроение: где нужно ослабить излишнюю возбудимость, в других случаях перевести больного из грустного состояния в хорошее настроение, в третьих - подействовать соответствующим образом на дыхание и кровообращение, устранить гнетущую усталость и придать членам физическую бодрость».

Интересный случай лечения музыкой произошел с известным композитором С.В.Рахманиновым. Его Первая симфония, на которую он возлагал большие надежды, в 1897 году не только не имела успеха, но и окончилась полным провалом. Композитор тяжело переживал неудачу, находился в подавленном состоянии духа. Он целыми днями лежал на кушетке, молчал, не реагируя ни на утешения, ни на ласки. По совету известного московского терапевта А.А.Остроумова была устроена встреча композитора с психиатром Н.В.Далем, который широко применял музыку в психотерапевтическом лечении.

Лечение заключалось в том, что С.В.Рахманинов удобно усаживался в кресле, а его врач - Н.В. Даль в сопровождении фортепиано на виолончели исполнял несложные пьесы Мендельсона. Биограф композитора Н. Бажанов писал: «Рахманинов с удивлением, как новую, слушал нехитрую песню Мендельсона. Она плыла под смычком у доктора Даля, проникая в ткань раненой души, выжимая по капле страдания. Потом та же песня сделалась как бы подголоском для другой, совсем незнакомой, могучей, исполненной света и торжества. Она шла к нему, сметая на пути все преграды...» Впоследствии сам С.В.Рахманинов признался: «Это просто невероятно, но лечение и правда помогло мне!»

В 1901 году появляется Второй концерт, который сделал композитора всемирно известным. На его партитуре имеется надпись, сделанная Рахманиновым: «Посвящает уважаемому Николаю Владимировичу Далю искренне благодарный ему пациент».

Доказано, что музыка воздействует на все органы и системы организма. Последние исследования психиатров, нейрофизиологов, нейрохимиков выявили специфические процессы, происходящие в головном мозге под влиянием музыки. Правоту их исследований подтверждают и древнейшие ритуалы, сопровождающиеся тамтамами и бубнами. Оказывается, что их воздействие активизирует выработку организмом эндогенного (внутреннего) алкоголя.

В настоящее время метод лечения музыкой - музыкотерапия, используется врачами разных специальностей: психотерапевтами и невропатологами, сексопатологами и наркологами, акушерами и гинекологами, хирургами и стоматологами...

Часто музыка применяется для лечения неврозов. Музыка способна устанавливать общее настроение человека. Для того, чтобы музыка «контактировала» с пациентом, она должна совпадать с его настроением, дисгармоничная музыка может раздражать, приводить к ухудшению состояния.

Музыкотерапевтами составлены даже каталоги лечебной музыки. Вот лишь некоторые музыкальные рецепты. **Для уменьшения раздражительности:** Бах «Кантата № 2», Бетховен «Лунная соната», Прокофьев «Соната в «Ре». **Для снижения тревоги:** мазурки и прелюдии Шопена, вальсы Штрауса. **При головной боли:** Бетховен «Фиделио», Лист «Венгерская рапсодия № 1», сюита «Маскарад» Хачатуряна. **Успокаивающие мелодии:** Бетховен «Шестая симфония», часть 3-я; Брамс «Колыбельная»; Дебюсси «Свет луны». **Для снижения артериального давления:** Бах «Концерт ре-минор для скрипки», Барток «Соната для фортепиано», Бах «Кантата № 21», Шопен «Ноктюрн ре-минор». **Тонизирующие мелодии:** Брамс «Венгерский танец», Дворжак «Славянский танец».

Подбор музыки зависит от индивидуальности человека, его музыкальной подготовки, интеллектуальных способностей. Если вы подавлены, тревожны, грустны и хотите выйти из этого состояния, послушайте мелодии, соответствующие вашему эмоциональному состоянию, а затем жизнерадостные, бодрящие мелодии.

Вы также можете использовать аудиокассеты или компакт-диски с записями звуков природы: шума морских волн, пения птиц, стрекота кузнечиков или звуков, издаваемых китами или дельфинами. Музыка дает возможность ощутить душевный покой, умиротворение, снять напряжение, настроиться на любовь и радость общения. Попробуйте создать свою лечебную фонотеку, состоящую из любимых мелодий, которая во многих случаях поможет вам обойтись без лекарств.

А.Пышкин,
врач-психотерапевт.

P.S. *Предвижу вопрос вдумчивого читателя: а как влияют на человека звуки современной музыки? Конечно, это тема отдельного разговора, который хотелось бы продолжить с вашей помощью, дорогие читатели.*

ПЛОДЫ-ЦЕЛИТЕЛИ

Фрукты и ягоды украшали стол человека с древнейших времен. Пожалуй, нет народа, у которого бы не было сказок и мифов о поразительных целебных свойствах плодов.

В наше время современная биохимия обнаруживает в составе фруктов и ягод все новые вещества, способные сохранить здоровье человека. И сейчас уже все знают, что употребляемые в пищу свежие плоды являются источником многих полезных для человеческого организма микроэлементов: меди, марганца, цинка, кобальта, йода и других. Они являются главными поставщиками витаминов, минеральных элементов, углеводов, ароматических веществ, полисахаридов и органических кислот. Многие имеют фитонцидные свойства, благодаря чему проявляют антимикробное действие.

ВИШНЯ. Плоды содержат сахара, органические кислоты (в основном, яблочную и лимонную), каротин, витамины С, В и РР, фолиевую кислоту, минеральные вещества, калий, железо, магний и другие.

Одним из чрезвычайно ценных растений делает вишню наличие в ней кумаринов с преобладанием оксикумаринов. Они снижают свертываемость крови и предупреждают инфаркты, связанные с образованием тромбов.

Вишня улучшает аппетит, вкус лекарств. Ее рекомендуют при малокровии, лихорадочных состояниях и как легкое слабительное. Мякоть и сок вишни имеют антисептические свойства. Сок вишни в народной медицине применяют как отхаркивающее средство при бронхитах, при артритах, как жаропонижающее средство, при психических болезнях. Плодоножки вишни используют как мочегонное средство при отеках, мочекаменной болезни, как вяжущее при поносах.

СЛИВА. Плоды сливы содержат сахара, органические кислоты (в основном, яблочную и лимонную), витамины С, Р, B_1, B_2, каротин и другие.

Мякоть и сок свежих плодов, а также сушеную сливу (чернослив) применяют как легкое слабительное. Свежие и вареные сливы обладают также мочегонным действием.

Сливу садовую использовали еще в древней медицине. Плоды рекомендовали при длительных запорах, атеросклерозе, заболеваниях почек, ревматизме, подагре, как мочегонное средство. Слива повышает аппетит.

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ. Ягоды черной смородины содержат витамины С, B_1, B_2, Р, каротин, сахара, органические кислоты (в основном, яблочную и лимонную, а также салициловую, янтарную, винную), микроэлементы. Черная смородина — очень ценная витаминная ягода. Полная суточная потребность человека в витаминах С и Р покрывается при употреблении в день 50 г ягод. В народной медицине плоды смородины используют как мочегонное, вяжущее, потогонное средство, свежий сок плодов — при некоторых болезнях желудка и как противосклеротическое средство.

СМОРОДИНА КРАСНАЯ. Плоды содержат сахара, органические кислоты, витамин С и другие.

Благодаря повышенному содержанию органических кислот, сок ягод хорошо утоляет жажду, устраняет тошноту, повышает аппетит и является тонизирующим средством после тяжелых заболеваний с целью восстановления сил. Плоды смородины красной употребляют в народной медицине как потогонное, жаропонижающее, легкое слабительное средство, а также при аллергии. Сок применяют для увеличения выведения солей из организма, а также как мягкое желчегонное и слабительное средство, как противовоспалительное и кровоостанавливающее; при длительном употреблении помогает при хронических запорах.

АБРИКОС. Мякоть свежих плодов содержит сахара, органические кислоты (яблочной, лимонной, салициловой, винной), каротин (по его содержанию плоды абрикоса не уступают шпинату и яичному желтку), витамины С, B_1, B_2, Р, микроэлементы: железо, марганец, медь, кобальт.

Плоды употребляют в пищу свежими, сушеными. Благодаря высокому содержанию каротина абрикос рекомендуют вводить в пищевой рацион детей. Курага и абрикосовый сок полезны при анемии, для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями и для беременных женщин. Трех четвертей стакана абрикосового сока достаточно для удовлетворения суточной потребности человека в витамине С.

ЯБЛОКИ. В плодах яблок найдены органические кислоты (яблочная, лимонная, винная), сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза), витамины А, B_1, РР, Р, каротин и другие, а также очень важные для питания человека минеральные вещества (соли кальция, калия, железа, фосфора), до 28 микроэлементов (медь, цинк, никель, молибден, марганец, кобальт и др.).

Яблоки — прекрасный диетический и лечебный продукт. О том, что яблоки, съеденные на ночь, обеспечивают хороший и спокойный сон и оказывают слабительное действие, знали еще в древности. Яблоки способствуют выведению из организма щавелевой кислоты. Содержащийся в них пектин улучшает обмен веществ и способствует выведению из организма ядовитых продуктов, излишков холестерина. Очень действенно проведение разгрузочных «яблочных дней» при ожирении. Яблоки с низкой сахаристостью и высоким содержанием витамина С полезны при диабете. Установлено, что пектин яблок задерживает развитие вируса А гриппа, а сок кислых сортов используют для приготовления железа, применяемого при малокровии.

ГРУША. Плоды груши содержат сахара, представленные, в основном, моносахарами, органические кислоты (в основном, яблочная и лимонная), каротин, витамины А, B_1, Р, РР, С и другие. В плодах груши сахаров меньше, чем в яблоках, но, благодаря малому количеству кислот, они кажутся слаще.

Плоды груши — ценная поливитаминная пища, способствующая хорошему пищеварению и перистальтике кишечника. Народная медицина рекомендовала вареные и печеные груши как противокашлевое средство при бронхитах, туберкулезе легких. Грушевый отвар давали пить лихорадящим больным для утоления жажды и лучшего мочеотделения. Сок груши показан при мочекаменной болезни как мочегонное средство. Этот сок — важный источник веществ с Р-витаминной активностью, витамина С, каротиноидов. Его можно использовать в диетическом питании, а также как профилактическое и лечебное средство для укрепления капилляров.

Биологическая ценность фруктов и ягод заключается еще и в том, что они способствуют более полной усвояемости жиров, белков, углеводов, которые поступают в организм с другими пищевыми продуктами. Многие из них оказывают на человека лечебное действие или предупреждают развитие ряда заболеваний. Но всегда следует помнить, что при употреблении кислых фруктов и ягод в целях лечения необходимо посоветоваться с лечащим врачом.

Т.Назарова, врач-диотолог.

Туристу, обратившемуся в гостиницу за номером, сказали, что есть только одна свободная комната, и предупредили: рядом живет исключительно нервный человек.

Турист заверил, что он будет вести себя тихо. Зайдя в номер и сняв один ботинок, он с шумом бросил его на пол, но потом вспомнил про соседа и тихонько снял второй. Через несколько минут кто-то громко к нему постучал.

Как только он открыл дверь, нервный сосед набросился на него с криком:

— Когда же вы снимете наконец второй ботинок?

☺ ☺ ☺

Автомобилист сшиб семерых прохожих, разбил три машины, поломал дерево и закончил тем, что врезался в витрину магазина.

Через три дня он приходит в себя в больнице и видит склонившегося над ним врача в белом халате.

— Ну как, доктор, мои дела? — еле слышно спрашивает он.

— А вот так, любезный: мне принесли анализы, в вашем алкоголе почти нет крови...

☺ ☺ ☺

Из разговора в поезде:

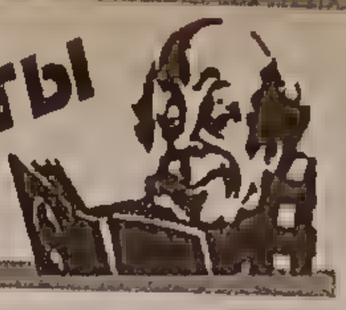
— Читала моя беременная жена книжку «Два капитана». Родились два пацана, — замечает первый.

Второй говорит:

— Да, да, да, моя тоже беременной читала «Трех мушкетеров». Три сорванца родились.

Третий побледнел и попросил воды.

Анекдоты



— Что с тобой? Плохо, что ли?

— Жена на девятом месяце. Читает «Али-баба и сорок разбойников».

☺ ☺ ☺

— Звонила жена из Кисловодска. Благодаря курортному режиму она похудела на два килограмма.

— Это замечательно!

— Замечательно?! При ее весе это все равно что получить скидку на пять рублей при покупке «Мерседеса».

☺ ☺ ☺

На пляже.

— Простите, вы не могли бы одолжить вот тот пестрый надувной матрац, что лежит рядом с вами?

— Нет. Это мой муж...

☺ ☺ ☺

— Только что в переулке у меня сняли золотые часы! — жалуется прохожий постовому.

— А почему вы не звали на помощь?

— Я боялся раскрыть рот — у меня золотые зубы.

☺ ☺ ☺

Пациент жалуется на снижение потенции. Врач спрашивает:

— Вы давно знакомы со своей женой?

— С детства. Помню, когда я качал ее на руках, она так любила шлепать меня по лысине.

☺ ☺ ☺

Врач только что закончил операцию аппендицита у молоденькой пациентки.

— Доктор, — с беспокойством спрашивает девушка, — а шрам у меня будет виден?

— Это будет зависеть от вас, красавица.

☺ ☺ ☺

Известного врача спросили:

— Что такое здоровье?

— Здоровье, — ответил он, — это когда у вас каждый день болит в другом месте.

☺ ☺ ☺

Жена приводит к врачу мужа, которого пчела укусила в одно место:

— Боль снимите, а опухоль оставьте!

☺ ☺ ☺

Разговор в очереди к врачу:

— Вы знаете, медицинская наука достигла такого развития, что сейчас практически нет ни одного человека, которого можно считать вполне здоровым!

☺ ☺ ☺

— Дорогой мой, — говорит врач своему старому пациенту, — эта красотка сокращает ваши дни.

— Да, но зато она продлевает мои ночи!

☺ ☺ ☺

На приеме у психиатра.

— Капитан Кук совершил три кругосветных путешествия. Во время одного из них он был съеден туземцами. Как вы думаете, во время какого из них?

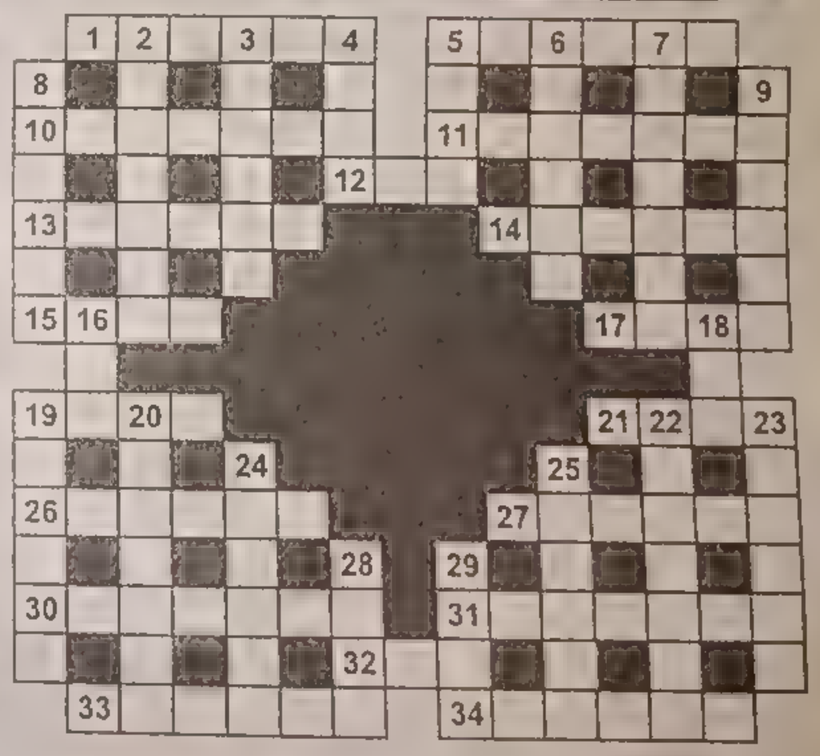
— Извините, доктор, но по истории у меня, к сожалению, всегда была двойка.

СОН В ДВА ПРИЕМА

Американский историк Роджер Экирк выяснил, что европейцы 500-200 лет назад спали в два приема. Вскоре после захода солнца впадали в первый сон. Через несколько часов после полуночи спящие просыпались и проводили один-два часа в темноте, отдыхая. Иногда тихо беседовали, обсуждали события дня и молились, размышляли над увиденными снами или просто позволяли мыслям блуждать. Затем следовал второй, или утренний, сон. Так что, если вы просыпаетесь посреди ночи и какое-то время не можете заснуть, не паникуйте: это не бессонница, а нормальный сон, свойственный человеку, но утраченный у многих из-за искусственного продления времени бодрствования.

А вот Леонардо да Винчи растягивал сутки с помощью особого режима: через каждые 4 часа он ложился вздремнуть на 15 минут, тратя за сутки только полтора часа на сон. И при этом прекрасно высыпался! Итальянец Клаудио Стампи испытал на себе такой режим и убедился, что не страдают ни работоспособность, ни память. Однако, прожив в режиме Леонардо полгода, он перешел на обычный восьмичасовой сон: не будучи гением, он просто не знал, куда девать освободившееся от сна время.

Кроссворд



По горизонтали: 1. Передник. 5. Косметическое средство. 10. Розыгрыш вещей, денежных сумм по билетам. 11. Животное в стадии развития от рождения или выхода из яйца до превращения во взрослую особь или куколку. 12. Насекомое 13. Горная порода, в которой корунд находится в тесном срастании с другими минералами. 14. Побуждение к действию. 15. Путь следования. 17. Город в Великобритании, известный старинным колледжем. 19. Военный объект, охраняемый часовым. 21. Расплав, покрывающий поверхность жидкого металла. 26. Прибрежная мель. 27. Род войск. 30. Ожерелье из бус, монет. 31. Третья стадия деления животной или растительной клетки. 32. Первобытный бык. 33. Средства банка, находящиеся на его счетах в заграничных банках. 34. Нимфа деревьев в древнегреческой мифологии.

По вертикали: 2. Винт-ротор, свободно вращающийся вокруг вертикальной оси под действием встречного потока воздуха. 3. Европейская дикая лошадь. 4. Толстый короткий отрезок ствола дерева. 5. Воинская часть различных родов войск. 6. Мусульманский храм. 7. Взрывчатое вещество. 8. Жук-долгоносик. 9. Оболочка для хранения газа. 16. Орган слуха. 18. Река, правый приток Волги. 19. Прорез для рукава. 20. Известная российская балерина. 22. Хищное млекопитающее семейства кошачьих. 23. Устройство, служащее для управления потоком газа или жидкости в трубопроводах. 24. Вид народного танца. 25. Героиня романа «Унесенные ветром». 28. Восковые постройки пчел. 29. Поэт и певец у древних кельтов.

По горизонтали: 1. Фартук. 5. Помада. 10. Лотерея. 11. Личинка. 12. Жук. 13. Наждак. 14. Стимул 15. Курс. 17. Итон. 19. Пост. 21. Шлак. 26. Отмель. 27. Пехота. 30. Монисто. 31. Анафаза. 32. Тур. 33. Вклады. 34. Дриада. **По вертикали:** 2. Автожир. 3. Тарпан. 4. Кряж. 5. Полк. 6. Мечеть. 7. Динамит. 8. Слоник. 9. Баллон. 16. Ухо. 18. Ока. 19. Пройма. 20. Семенак. 22. Леопард. 23. Клапан. 24. Пляска. 25. Мелани. 28. Соты. 29. Бард.

Медицинская редколлегия: М.Л.Подольская, терапевт; А.В.Пышкин, психотерапевт; Г.Д.Веденина, врач ОЦМП; В.А.Шайдарова, канд. мед. наук.

Индекс газеты "Бумеранг" - 51165
Заказ № 2283. Тираж 55700.
ИПФ "Воронеж", пр. Революции, 39.
Подписано в печать в 18:00.

Звоните по тел.: 52-24-17.
Пишите: 394026, г. Воронеж, ул. Плехановская, 53, для газеты "Бумеранг".
Авторы несут ответственность за достоверность фактического материала.

Главный редактор Е.Н.Бокова
Газета зарегистрирована региональной инспекцией по защите свободы печати № 0304 от 15.05 93г.
Цена договорная

М 1 2 3 4 5 6
П 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ISSN 0044—1945
ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ

Здоровье

Чтобы [illegible] оздоровительного [illegible], следует интенсивно тренироваться по 30—40 минут не менее трех раз в неделю с учетом возраста и состояния здоровья.

5 '88

Фото М. Вылегжанина

Егор ИСАЕВ

ВЫ ДУМАЕТЕ, ПАВШИЕ МОЛЧАТ?
КОНЕЧНО, ДА — ВЫ СКАЖЕТЕ.
НЕВЕРНО!
ОНИ КРИЧАТ,
ПОКА ЕЩЕ СТУЧАТ
СЕРДЦА ЖИВЫХ
И ОСЯЗАЮТ НЕРВЫ.
ОНИ КРИЧАТ НЕ ГДЕ-НИБУДЬ,
А В НАС.
ЗА НАС КРИЧАТ,
ОСОБЕННО НОЧАМИ,
КОГДА СТОИТ БЕССОННИЦА У ГЛАЗ
И ПРОШЛОЕ ТОЛПИТСЯ ЗА ПЛЕЧАМИ.
ОНИ КРИЧАТ, КОГДА ПОКОЙ,
КОГДА ПРИХОДЯТ В ГОРОД
ВЕТРЫ ПОЛЕВЫЕ,
И СО ЗВЕЗДОЮ ГОВОРИТ ЗВЕЗДА,
И ПАМЯТНИКИ ДЫШАТ КАК ЖИВЫЕ.

Из поэмы «Суд памяти»

Одесса.
Аллея Славы
в Центральном
парке
культуры
и отдыха
имени
Т. Г. Шевченко.

Фотохроника
ТАСС.

МИР ТРУД МАЙ

В ЗАБОТЕ О ЧЕЛОВЕКЕ ВСЕ ВАЖНО

Достойно встречая XIX партийную конференцию, коллектив флагмана отечественного котлостроения таганрогского объединения «Красный котельщик» принял повышенные социалистические обязательства:

— изготовить сверх плана товарной продукции на 150 тысяч рублей;

— реализовать сверх плана продукции на 75 тысяч рублей;

— сэкономить за счет внедрения изобретений и рационализаторских предложений 3,5 миллиона рублей;

— 4 бригады и 26 рабочих индивидуально обязались выполнить задания трех лет пятилетки, а 502 рабочих — полугодовой план.

Все началось с того, что начальнику строительного цеха А. П. Овчарову попалась на глаза любопытная информация: легкие в парной очищаются в несколько раз быстрее, чем в сосновом бору. Научное наблюдение подкреплялось строкой поэта Н. Асеева: «...жаркой не выдерживая порки, как черт от ладана бежит недуг» и ссылкой на давнюю приверженность финнов спасаться от болезней сауной. По статистике наших северных соседей, поклонники сауны болеют ОРВИ в четыре раза меньше тех, кто в парную не ходит.

Что и говорить, строители в любую погоду работают на открытом воздухе, а отделочников в помещении донимают сквозняки. Наверное, поэтому идея начальника строительного цеха строить баню пришлась по вкусу большинству членов коллектива.

Строить решили в свободное от основной работы время и из отходов производства. О финансировании речи не заводили. Десять месяцев сооружали рабочие сауну — собственный, как они его окрестили, кабинет здоровья. Все на «Красном котельщике» и соседних предприятиях внимательно следили за первым в области экспериментом — строительством объекта бытового назначения без дополнительных материально-трудовых затрат.

С тех пор минуло несколько месяцев. Интересуюсь впечатлением о кабинете здоровья у женщин (мужчин и спрашивать нечего, они известные любители парной).

— Очень довольны! — отвечает кровельщица В. Воробьева,— каждый раз испытываю огромное удовольствие. Расслабишься, отключишься от всех бытовых забот... И заряд бодрости получаю на всю трудовую неделю. А мужчинам, считаю, двойная польза от этой процедуры. Раньше после работы нет-нет да и завернут в пивную, а теперь — в парную, за здоровьем! После парной чай — самое милое дело. Берем с собой варенье, а самовар всегда кипит. Теперь возле проходной вместо пива соками торгуют в широком ассортименте. После двух стаканчиков, скажем, тыквенного никакого пива не захочешь.

— Вы считаете, что мужчины — заядлые любители парной? А наши женщины ничуть им не уступают,— уточняет А. П. Овчаров.— Два дня в неделю сауна работает для мужчин, два дня — для женщин.

— Однако вы, насколько мне известно, ни разу в бане еще не были: не нравится или врачи не позволяют?

— Да нет, медицина дала добро. Без этого никто не сможет посещать сауну. Только вот времени выкроить мне не удается, производство не позволяет. В наш цех пришло пополнение — шесть новичков, молодые парни. Говорят, сауна привлекла. Кстати, заметно улучшились моральный климат и дисциплина в коллективе, люди стали сплоченнее, дружнее. И общая радость оттого, что так все отлично сладилось. Не просто сауна получилась, но своего рода миниатюрный дворец с тремя залами: дубовым, лиственным и березовым. Уютно! В раздевалке, например, лавки, стол, люстры, бра, даже коробка телефонного аппарата и его наборный диск — все из дуба.

Есть в сауне бассейн, отделение водного массажа, где оборудован обычный душ и душ Шарко, и циркулярный душ с набором различных насадок — от щелевой до иглоструйной.

Скоро откроется и кабинет психологической разгрузки.

Как мне сообщили в профкоме объединения «Красный котельщик», еще несколько цеховых коллективов завода по примеру строительного принялись за сооружение собственных цехов здоровья.

И, надо сказать, это не единственное, чем может гордиться «Красный котельщик». Заботе о человеке здесь постоянно уделяется большое внимание. Все цеха обеспечены санитарно-бытовыми помещениями. Есть своя медсанчасть. В профилактории без отрыва от производства в 1987 году поправили здоровье 1700 человек, а в первом квартале 1988 года — 545 человек. Дети рабочих отдыхают в хорошо оборудованных пионерских лагерях, а зимой и осенью здесь проводят отпуск семьями. До трех тысяч человек в сезон принимает база отдыха «Котлостроитель» и почти тысячу — «Жемчужина», находящиеся на живописных берегах Азовского и Черного морей.

Таганрог

В. АНТОНОВ

ВРАЧ — УЧАСТКОВЫЙ ИЛИ СЕМЕЙНЫЙ?

Этот вопрос обсуждался недавно на встрече руководителей Министерства здравоохранения СССР с участковыми врачами, работниками городских и районных органов здравоохранения Москвы и Московской области, журналистами, работниками радио и телевидения. Открывая встречу, министр здравоохранения СССР, академик Е. И. Чазов подчеркнул, что настало время обстоятельно, широко и открыто обсудить дальнейшие пути развития участковой службы и всего поликлинического звена. Для улучшения всей нашей работы требуется коренным образом изменить стиль и методы деятельности участкового врача. Он должен стать врачом семейным. Что стоит за этим? Какой объем работы? Как готовить такого врача? Что он должен знать и уметь, что делать сам, а что отдать специалисту узкого профиля?

— Нам очень важно знать ваше мнение,— обратился к сидевшим в зале Е. И. Чазов.— В печати, и прежде всего в медицинской, будет проведена дискуссия, и высказанные предложения мы внимательно изучим и учтем при подготовке директивных документов.

Заместитель министра здравоохранения СССР А. М. Москвичев рассказал собравшимся, что министерство активно готовится к переходу на новую форму медицинской помощи населению. Отменено планирование по числу посещений, пациентам предоставлена возможность выбирать врача, рассматриваются критерии качества труда медиков, создана амбулаторная карта нового типа — на ее заполнение потребуется минимальное время.

Вниманию участников встречи были предложены разработанные учеными НИИ социальной гигиены и организации здравоохранения имени Н. А. Семашко и Центрального института усовершенствования врачей совместно с сотрудниками министерства варианты организации деятельности семейного врача.

I вариант: семейный врач обслуживает 1200 взрослых и детей всех возрастов.

II вариант: семейный врач обслуживает 1000 взрослых и детей школьного возраста. В необходимых случаях направляет больного к узким специалистам в районную поликлинику или диагностический центр.

III вариант: семейный врач в составе бригады (ск- жем, 3 терапевта, 2 педиатра, 1 акушер-гинеколог, 6— медицинских сестер, 2—3 младших медицинских се- стры) обслуживает 7000 взрослых и детей. Условия работы и оплата труда — по бригадному методу.

Апробация вариантов уже началась. По бригадному методу, к примеру, работает поликлиника № 2 Кишинева. Эксперимент по второму варианту с 1 июля нынешнего года начнется сразу в нескольких городах страны.

Начальник Главка учебных заведений Минздрава СССР Ю. Г. Алексеевских рассказал об особенностях подготовки семейных врачей в вузе, в интернатуре в институтах усовершенствования врачей.

Семейный врач должен уметь помочь больному при всех неотложных состояниях, уметь читать электрокардиограмму, оценивать функциональное состояние легких, глазного дна, делать отоскопию, простейшие обследования прямой кишки и простаты. Обязан он владеть и приемами психотерапевтической коррекции, азами неврологии, гинекологии, знать основы рационального питания, особенности течения заболеваний у людей пожилого и старческого возраста и многое, многое другое.

Повысятся требования к медицинским сестрам, которым предстоит работать с семейным врачом. Им необходимо будет уметь снять ЭКГ, измерить внутриглазное давление, определить остроту слуха и зрения, освоить компьютер. И это далеко не полный перечень их обязанностей.

Чтобы не скомпрометировать новое хорошее дело, способное кардинально улучшить качество медицинской помощи населению, приблизить врача к семье, надо, как подчеркивалось участниками встречи, серьезно подготовиться к переходу от участкового к семейному принципу, более гибко использовать в конкретных условиях каждой поликлиники ту или иную форму работы семейного врача.

В заключение встречи Е. И. Чазов еще раз подчеркнул необходимость широко обсудить и проанализировать все предложения коллег и населения, чтобы дать народу ответ, каким же будет наш семейный врач. Речь об этом пойдет и на Всесоюзном съезде врачей, который состоится в октябре нынешнего года.

Н. МЕНЬШИКОВА

ОТ РЕДАКЦИИ. Приглашаем и врачей и их пациентов — всех наших читателей к разговору о семейном враче. Чем взвешеннее, глубже мы обсудим сегодня «за» и «против», варианты и формы его работы, тем больше мы будем довольны завтра. Ждем ваших писем!

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ
Здоровье
5'88

Мастер

Виктор Сергеевич Савельев достиг многого. В 26 лет — кандидат медицинских наук, в 30 — доктор, в 37 — член-корреспондент АМН СССР, в 46— академик АМН СССР. В 60 лет — Герой Социалистического Труда. За каждой ступенью успеха и признания — постоянный напряженный труд, полная отдача всего себя делу, которому безгранично предан.

Сам Виктор Сергеевич считает, что ему очень повезло: сразу после окончания в 1951 году медицинского института попал в клинику академика Александра Николаевича Бакулева — одного из корифеев советской хирургической школы, врача-мыслителя, прекрасного педагога. Здесь, проработав под руководством А. Н. Бакулева 17 лет — клиническим ординатором, ассистентом, доцентом, вторым профессором,— В. С. Савельев стал прекрасным клиницистом, блестящим мастером, которому в хирургии подвластно почти все.

В 1967 году, после того, как ушел из жизни его учитель, В. С. Савельев возглавил кафедру факультетской хирургии имени С. И. Спасокукоцкого 2-го Московского медицинского института имени Н. И. Пирогова.

Каждый ученик, особенно имеющий великого учителя, должен, по убеждению Виктора Сергеевича, не только развивать полученное от него наследие, но и создавать новое направление в науке и практике, вносить что-то свое в общий прогресс медицины. А для этого нужны единомышленники, сподвижники, соратники. И он заботливо растит учеников, причем упорно ищет и находит талантливых. За 20 лет под руководством Виктора Сергеевича подготовили и защитили диссертации 50 докторов наук и более 200 кандидатов. Многие из этой огромной армии ученых уже сами заведуют кафедрами в медицинских институтах Москвы и других городов страны. Вполне правомерно причислить к школе Савельева и сотни тех врачей, доцентов, профессоров, которые ежегодно приезжают со всего Советского Союза на его кафедру — повышать квалификацию.

Столь же ревностно заботится В. С. Савельев о развитии клиники. В последние годы здесь открыты самые современные функциональные подразделения: центр контрастных методов исследования сердца, лаборатории биохимии, эндоскопии, ангиологии, анестезиологии и реаниматологии, радиоизотопных методов исследования и другие.

Виктор Сергеевич особенно гордится созданием на кафедре сплоченного, целеустремленного творческого коллектива, способного выдвигать и претворять в жизнь перспективные научные идеи. Среди его помощников сегодня одних только докторов наук 18, в том числе четыре женщины.

По сути дела, именно это позволило кафедре стать крупным научным, методическим и педагогическим центром, занять одно из ведущих мест в отечественной хирургии.

— Всего можно добиться, если у тебя такие помощники, если ты опираешься на людей, с которыми работаешь,— убежден Савельев. Он с гордостью и большой теплотой говорит о своем коллективе и крайне скупо и сдержанно о себе. Его ученик — профессор Евгений Георгиевич Яблоков, проработавший с Савельевым более 25 лет, рассказывает:

— Чтобы достичь всего, чем располагает сегодня кафедра, мало одного только таланта ученого и педагога. Надо быть энтузиастом, незаурядным организатором, обладать неукротимым творческим темпераментом. Все это присуще Виктору Сергеевичу. Его редко увидишь в «руководящем кресле». Он заходит в кабинет лишь для того, чтобы подписать документы или позвонить по телефону, в очередной раз чего-то добиваясь для клиники. Привычнее видеть его в лабораториях, палатах, операционных. Потому что прежде всего он хирург. Прирожденный хирург.

Им сделано около 6 тысяч операций. Самых разных. И ни одна не похожа на другую, ибо каждая — творчество, направленное на исцеление больного. Он работает неторопливо и в то же время без единого лишнего движения, сокращая в итоге продолжительность операции, что очень важно для пациента.

Виктора Сергеевича отличает очень ответственный, я бы сказал, деликатный подход к каждой мелочи, даже к тому, каким кровоостанавливающим зажимом взять сосудик, чтобы не захватить и жировую клетчатку. И мы все учимся этому у него. Я побывал во многих хирургических отделениях нашей страны, и по тому, как хирург работает инструментом, разрезает кожу, останавливает кровотечение, кладет салфеточки, я могу точно сказать, учился он у Савельева или нет.

Савельев и сегодня оперирует без устали, иногда делая по две операции в день. Сначала, допустим, вшивает искусственный клапан в сердце, затем, перейдя в другую операционную, делает резекцию желудка. И самое большое удовлетворение, самую большую радость он испытывает от хорошо сделанной операции, благоприятного исхода.

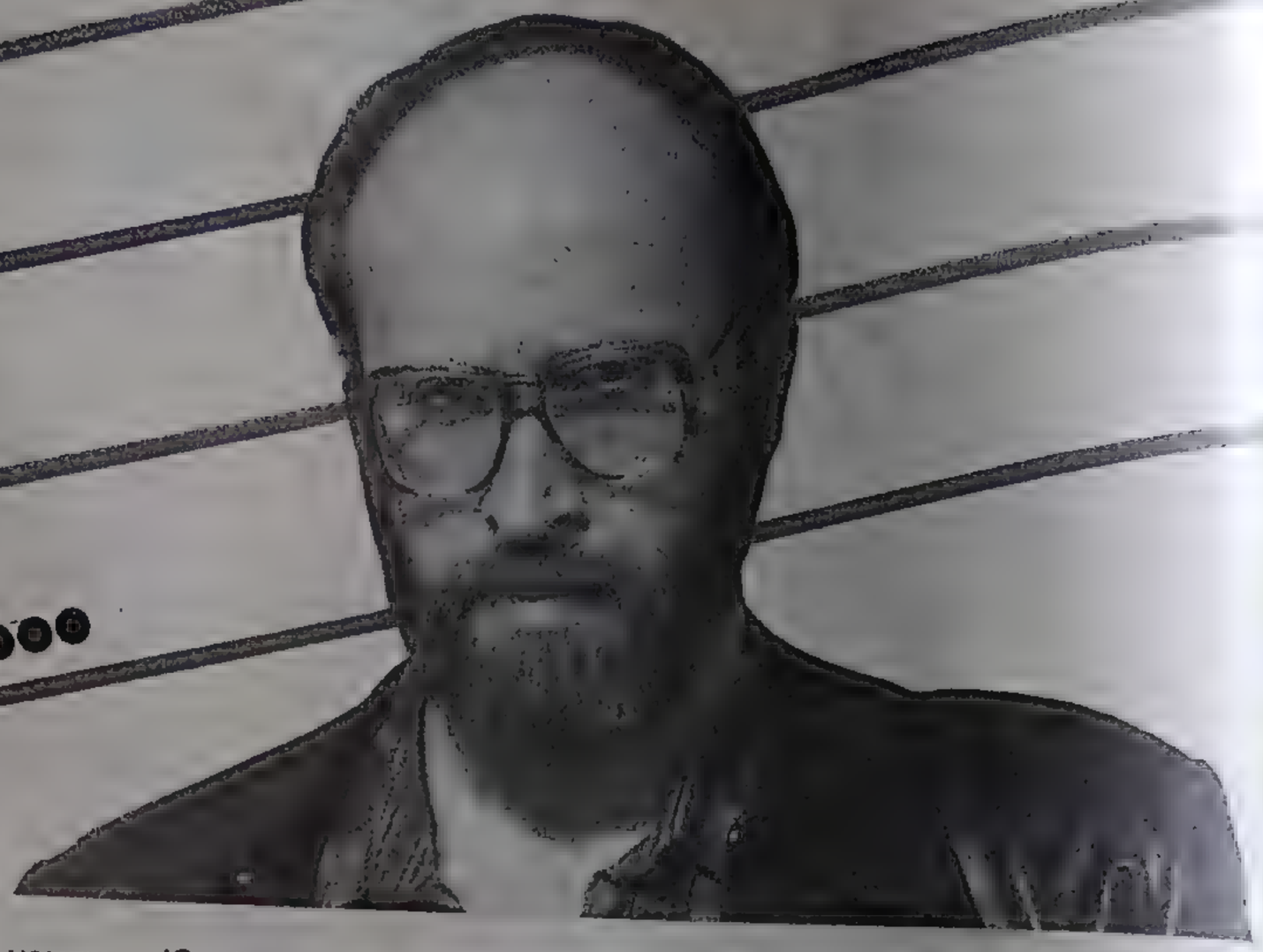
...В тот день, когда я побывала в клинике, у Виктора Сергеевича не было операций, и его рабочее утро началось с проверки того, как идут отделочные работы в соседнем двухэтажном здании, отвоеванном им для клиники и приводимом в порядок. У клиники нет штата хозяйственников, но те, кто с ним работает, знают: если бы даже и были, Савельев все равно вникал бы во все. Ибо для него нет мелочей, когда дело касается больных.

Его забота — не только о тех, кого оперировал сам, кто лежит в его клинике. Как главный хирург Российской Федерации и председатель Всероссийского научного общества хирургов, он много делает для того, чтобы поднять уровень хирургической помощи в городских и сельских больницах республики, повысить квалификацию и престиж хирурга, вооружить его современными методами диагностики и лечения.

Виктор Сергеевич Савельев уже много лет активно работает в редколлегии журнала «Здоровье», и коллектив редакции искренне поздравляет его с присвоением высокого звания Героя Социалистического Труда!

И. БЫКОВА

Чтоб дух пылал...



Вот уже много лет, как олимпийский чемпион Юрий Власов ушел из большого спорта, а его по-прежнему, и это лишний раз показал недавний международный опрос штангистов, считают «идеалом тяжелоатлета всех времен». Атлет, в переводе с греческого,— не гнущийся ни перед чем и ни перед кем боец. Таким бойцом Юрий Власов был всегда. Своей судьбой и в спорте, и в жизни он доказал, что невозможное возможно, что человек даже в тяжелой ситуации не должен пасовать перед трудностями. Но как научиться быть выше обстоятельств, уметь себя преодолеть? Об этом наш корреспондент Л. КИРИЛЮК беседует с Юрием ВЛАСОВЫМ.

— Прежде всего, Юрий Петрович, поделитесь с нашими читателями: что вы понимаете под здоровым образом жизни?

— Для меня здоровье важно не само по себе, хотя это тоже прекрасно, оно у меня всегда четко было привязано к цели. Ведь у каждого человека свое назначение в жизни. Я очень хотел писать. Мечтал писать хорошо. В 1964 году у меня вышел первый сборник рассказов «Себя преодолеть», потом еще несколько книг — «Белое мгновение», «Соленые радости», «Справедливость силы», подготовленные мною записки отца- «Особый район Китая». И я должен быть здоровым, чтобы до конца осуществить себя как писатель, выдержать различные испытания, всю жизненную нагрузку.

В прошлом у меня не было времени для литературной учебы, поэтому приходилось совмещать и спорт и работу над рукописями. Я возвращался с тренировки около девяти-десяти вечера, ужинал, отдыхал до полуночи, а потом садился за письменный стол. Рядом ставил кофейник с крепчайшим черным кофе. Часов в пять я ложился и спал примерно до десяти утра. После — завтрак, куча разных дел, сборы на очередную тренировку. Жизнь строилась на сплошном волевом преодолении, насилии над собой. Надо было решительно выбирать. А, уйдя из спорта и полностью отдавшись литературе, я забросил тренировки и не занимался много лет.

И жестоко был наказан за это. Перестав заботиться о своем физическом состоянии, к тому же перенеся две серьезнейшие операции на позвоночнике, я дошел почти до полного распада. Мучила тяжелейшая аритмия, по 3—4 дня не прекращались головная боль, тошнота. Я не мог наклониться, чтобы завязать шнурки... Вот тогда перебрав всю свою жизнь, я подумал: ну как же так, я еще не успел написать своей главной книги, имею ли я право столь безвольно погибать? Мне стало по-настоящему стыдно быть беспомощным. Потому что болезнь, исключая наследственные и несчастные случаи, в общем-то стыдное состояние, и надо его преодолевать. И, конечно, не бодрячеством, а определенными действиями и поступками. Человек должен находить выход!

Бездеятельность опасна, сказал я себе твердо. И перед первой тренировкой записал в дневнике: «Если суждено погибнуть в борьбе, которую я начинаю с болезнями, то погибну сильным. А сильные не умирают! Значит, я выживу, я выйду победителем». Так начался свирепый труд. И понадобилось не меньше пяти—семи лет жизни, прежде чем он увенчался успехом. Самым невыносимым, самым трудным из них был первый год — это я хочу подчеркнуть особо. Почему самый-самый? Ведь приходится себя, такого больного, такого беспомощного, заставлять тренироваться. Поэтому здесь всегда присутствует элемент насилия, а стало быть, и риска. Привычка к постоянным тренировкам вырабатывается где-то на третий-четвертый год, и начало дается очень сложно. Зато, преодолев его, вы заниматься уже никогда не бросите.

— Свой опыт борьбы за себя здорового, методику занятий вы развили в книге «Верить!», которая выйдет в издательстве «Физкультура и спорт». А сейчас, хотя бы кратко, расскажите, пожалуйста, как вас кривая вывозила?

— Кривая — это случайность. А человеку даны знания, способность анализировать обстоятельства, и, опираясь на них, он может свести свое болезненное состояние до минимума. Надо всегда помнить, что физический недуг — это вторичное. Первичное таится в нашем сознании. Ведь как все происходит в жизни? Человек попадает в пиковую ситуацию. Положительные эмоции в период потрясения начинают таять, верх берут отрицательные. И если не устранить причину психической неудовлетворенности, не противопоставить депрессии мощное положительное поле, то тяжелое,угнетенное самочувствие станет привычкой, рождая меланхолию, подавленность, неверие в себя. Поэтому я всегда настойчиво говорю: не следует фетишизировать физическую гигиену как средство сохранения здоровья. Она бесполезна без гигиены психической.

— Форма и содержание в борьбе за здоровье, как и в творчестве, должны быть едины. С чего, однако, следует начинать?

— Работать, не жалея себя. Потому что, если начнешь жалеть, толку большого не получится. Я, например, подготавливал себя сначала гантельными тяжестями, затем перешел на штангу, постепенно увеличивая нагрузки. Однажды попробовал поднять 40 килограммов, но не смог из-за боли в позвоночнике. Теперь же, пройдя через последовательное восстановление всех мышечно-связочных систем, я поднимаю и 60, и 70, и 80 килограммов. Помимо силовых упражнений, обязательно включаю в занятия часовую ходьбу в мощном, энергичном темпе.

И вот еще очень важное наблюдение из личного опыта. Я себя не жалел: занимался напряженно, сначала изо дня в день, потом из года в год, но все никак не мог понять, почему я не могу избавиться от одышки, почему у меня «крутят» ноги и еще от многих «почему», которые отравляли мне жизнь. А потом все прошло... И, знаете, что мне, кажется, очень помогло? Витамины. Да-да, начав их принимать, я почувствовал настоящее облегчение. Тогда я обратился к врачу, стал читать специальную литературу и понял, наконец, что в последнее десятилетие из-за сильных личных потрясений, операций, приема огромного количества медикаментов у меня развился хронический авитаминоз. Даже при обильном зеленом питании летом мой организм голодал, нуждаясь в дополнительной — витаминной поддержке. Постепенно пришло и понимание, как следует принимать витамины. Моя доза зависит от физических нагрузок, от психических испытаний.

Витамины стали той последней каплей, которая помогла сработать всему моему оздоровительному комплексу. Я почувствовал себя великолепно. Отчаянно страдавший спазмами сосудов головного мозга, я начисто забыл об этом. Полностью восстановил мышечную мощь тела. Живу без всяких лекарств. Отлично сплю. У меня в чудесном состоянии память, способность работать. Тренируюсь, как в молодости.

Я глубоко убежден, что человек не должен унижать себя физической немощью. Ясность мыслей, интеллектуальные способности, вне всякого сомнения, украшают личность, но и подпирать себя надо хорошим здоровьем и молодой статью.

С чего начать? С движения!

— Юрий Петрович, как вы считаете, страхующие навыки здоровья надо закладывать с детства?

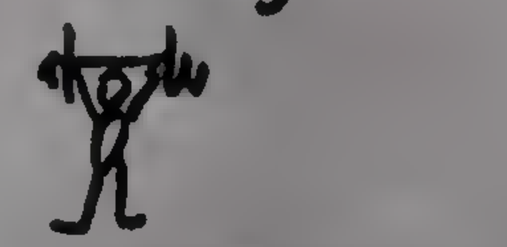
— У нас ведь как принято? Если тебе не лень, у тебя есть настроение, ты делаешь зарядку, тренируешься. Но понимание того, что физическая культура — необходимый элемент общечеловеческой культуры, в семьях, даже очень интеллигентных, не воспитывается. Почему? Потому что к физической культуре у нас, к сожалению, еще относятся как к чему-то необязательному. А какой результат из этого следует, посмотрите вокруг. Наши дети — стебельки, которые качаются от любого дуновения ветра. Не старая еще женщина роняет пакетик, но как тяжко она нагибается, чтобы его поднять. Боже мой, мышцы такие слабые, что ноги у бедняги не распрямляются. Идет сорокалетний мужчина, а дышит словно паровоз. Спрашивается, как внушить людям, особенно в этом отношении легкомысленна молодость, что чем раньше начать заниматься физической культурой, тем дольше сохранится радость и полнота жизни. Поднять уровень своего здоровья, то есть увеличить жизненную силу, возможно лишь через режим, активную физическую деятельность. Я через это все прошел. Мой организм теперь настроен, как машина: где бы я ни был, даже в командировках за границей, я обязательно найду зал и выполню свой комплекс. Без этого я уже не могу. Срабатывает сила здоровой привычки. Такие жизненно необходимые установки, разумеется, должны воспитываться с раннего возраста.

— Хочу вернуться к вашей мысли, что физическая культура — обязательный элемент общечеловеческой культуры, что здоровье и радость жизни — лишь в гармонии физического и психического. Значит, тренируя тело, в не меньшей степени нужно воспитывать и чувства. А кто вам помогал формировать в себе личность?

— В свое время Державин прекрасно сказал: «Сила в том, чтоб дух пылал». Помимо родительского дома, на становление моей личности, моего «духа» сильно повлияло суворовское училище. Время было послевоенное, голодноватое, но какие хорошие правила товарищества были усвоены там — не ябедничать, не предавать, за счет ближнего не жить. Понятия о чести, благородстве, достоинстве, вынесенные из училища, позволили, мне так кажется, хорошо пройти по жизни. Правда, я всегда очень болезненно воспринимал человеческую неверность, непреданность дружбе: ведь в училище все это необходимо было соблюдать, иначе в коллективе нельзя. В семье, под родительской защитой, ребенок внутри может быть и прохвостом, однако это качество до поры до времени не проявляется, а в таком закрытом учебном заведении, как суворовское училище, где ты в течение 7 лет круглые сутки общаешься со своими товарищами, ты весь как на ладони. Вот почему я в человеке превыше всего ценю открытость. За доброе слово, за встречный порыв души готов на все.

Есть у меня черта, которая доставляет мне очень много неудобств в жизни. Я не могу дружить с людьми, идейно мне враждебными, с теми, с кем я общественно крупно расхожусь. И для меня навсегда останется загадкой, как, скажем, англичане, сидящие в парламенте на разных скамьях, выступающие друг против друга, в жизни могут оказаться близкими друзьями.

Убежден, что без нравственного стержня здоровым быть немыслимо. А для меня он в способности человека крепко любить жизнь и не принимать то, что противоречит этой любви. У каждого из нас есть то, ради чего мы живем: любимая, дети, мать, отец, Родина. И я должен успеть сказать об этом людям все, что я могу сказать.



Б. Л. ГУРТОВОЙ,
профессор

С ЧЕГО НАЧИНАЮТСЯ МНОГИЕ ЖЕНСКИЕ БЕДЫ

Было время, когда количество детей в семье определялось чаще всего не обдуманным решением супругов, а волею случая — сколько беременностей, столько и родов. Сейчас ситуация изменилась: благодаря созданию высокоэффективных противозачаточных средств нежелательную беременность почти всегда удается предупредить.

Но если все-таки не удалось? Если обстоятельства сложились так, что женщина, забеременев, не может или не хочет рожать? Что ж, ей дано право сделать выбор: аборты в нашей стране разрешены. И, хотя разрешение этой операции не означает ее одобрения, в медицинской помощи для искусственного прерывания беременности женщине не отказывают. И если уж иного выхода нет, то лучше сделать это в медицинском учреждении, максимально щадящим способом.

Почему же иные женщины решаются на так называемый криминальный аборт, то есть делают его вне медицинского учреждения, подвергая свою жизнь смертельной опасности? Чего больше в этом рискованном поступке — неведения или беспечности?

Чаще всего такой способ прерывания беременности избирают женщины молодые, не состоящие в браке, лишенные поддержки со стороны отца будущего ребенка. Впрочем, в данном случае это как раз не «будущий» ребенок, а тот, которого не будет...

Но оставим в стороне историю отношений, приведших к такому финалу. Скажем только, что, если беременность заподозрена, надо идти в женскую консультацию! Только здесь можно получить и разумный совет, и квалифицированную помощь.

После разговора с акушером-гинекологом, по зрелом размышлении, может быть, женщина поймет, что вообще делать не стоит, что лучше сохранить беременность. Но если она все-таки решит ее прервать, то сделать это надо в медицинском учреждении.

Не стала бы инвалидом девятнадцатилетняя Лида, если бы обратилась в женскую консультацию. Но она пожалела за советом к подружке. И обе они решили, что идти в консультацию незачем — в больнице придется лежать несколько дней, а надо все сделать быстро, в полной тайне. Нашли по рекомендации общей знакомой некую акушерку, которая согласилась сделать ей аборт у себя дома, уверяя, что это операция пустяковая...

Лида храбро легла на обеденный стол, зажмурила глаза и приготовилась «немного потерпеть». Хотя ее и предупреждали, что кричать нельзя, она в какой-то момент вскрикнула от пронзившей ее острой боли и потеряла сознание. Запах нашатырного спирта привел ее в чувство, боль как будто немного стихла, и она кое-как добрела до машины, в которой ее ожидала подруга.

Акушерка, прощаясь, уверила, что к вечеру все пройдет, но боль нарастала, обмороки повторялись. Родители вызвали «Скорую», и через час Лиде уже делали экстренную операцию. Оказалось, что акушерка (она, кстати, понесла, согласно закону, уголовную ответственность) своими неумелыми действиями нанесла женщине тяжелейшую травму,— прободение матки, ранение кишечника. В брюшную полость вылилось более литра крови, и, не приди врачи на помощь Лиде, она очень скоро умерла бы от кровопотери...

Матку и часть кишечника удалили, а потом пошли сутки за сутками в отделении реанимации, долгие недели в больничных палатах, месяцы поликлинического лечения... Беременность у Лиды уже не наступит никогда.

Прободение матки — весьма типичный исход криминального аборта. Но еще чаще после такого вмешательства развивается тяжелый воспалительный процесс. Инфекция распространяется за пределы матки, вызывая воспаление маточных труб, яичников, брюшины. Развивается разлитой перитонит.

Вот один из подобных случаев, происшедший недавно. Жертвой собственного легкомыслия (или недомыслия?) стала тридцатипятилетняя Н., мать двоих детей...

Обстоятельства, приведшие к несчастью, также достаточно типичны. Задержку менструации Н. не расценила как возможную беременность, поскольку подобные задержки у нее бывали и раньше. И — не обратилась в женскую консультацию.

Кстати, именно с этого, с отказа от своевременного врачебного обследования, и начинаются многие женские беды! К врачу обращаются, только предположив наступление беременности, все другие отклонения от нормы считают малосущественными. А ведь расстройство менструального цикла может сигнализировать и о заболеваниях, требующих срочного лечения, значит, при всех условиях без врача не обойтись...

В том, что она беременна, Н. убедилась, когда срок был уже немалый, и акушер-гинеколог объяснил, что время для искусственного аборта упущено.

— Значит, судьба вам родить третьего ребенка,— заключил врач.— И очень хорошо!

Но женщина колебалась. И в этот момент соседка дала роковой совет — обратиться к «сведущему» человеку, который поможет очень просто прервать беременность, введя в матку какой-то раствор. Это и было сделано.

Началось кровотечение, состояние женщины с каждым часом ухудшалось. Ее сотрясал озноб, температура поднялась до 39°. Однако она не вызывала врача, потому что ей было наказано: терпи, никому ни слова!

Люди, производящие криминальный аборт, естественно, боятся огласки и, как правило, требуют молчания. Их «терпи», по существу, означает: «Погибай сама, но меня не выдавай!» И женщины, даже в критическом состоянии, как правило, стараются не обращаться за медицинской помощью. А промедление в этих случаях может стать роковым.

...Шли третьи сутки после варварской процедуры. У Н. вздулся живот, она обливалась холодным потом, не могла встать с постели, черты лица заострились, губы посинели. Наконец, родственники вызвали врача, настоявшего на немедленной госпитализации. В больнице поставили диагноз — разлитой перитонит.

В таких случаях возникает необходимость удалить очаг инфекции, то есть матку, но процесс зашел так далеко, что пришлось удалить и трубы. Несмотря на принятые меры, в брюшной полости беспрерывно скапливался гной, который надо было удалять. Применялось самое интенсивное лечение, консилиумы шли за консилиумами. И все-таки спасти женщину не удалось...

Одно из частых осложнений аборта — септический шок, вызванный катастрофически нарастающим нарушением всех жизненно важных функций организма. Даже при современном уровне медицинской помощи вывести женщину из такого состояния удается далеко не всегда — в 60—80% случаев септический шок ведет к гибели больной.

Приведу еще один случай. На этот раз речь идет о тридцативосьмилетней женщине, трижды благополучно рожавшей, счастливой матери и жене.

Менструальный цикл у нее всегда протекал ритмично, задержки возникали только в связи с наступлением беременности, и, когда очередная менструация не пришла, она нисколько не усомнилась в причине задержки. Ждать тех сроков, когда можно сделать медицинский аборт, она не стала и прибегла к вмешательству на дому.

Медицинская сестра, с которой ее познакомили, ввела ей в матку острый металлический стержень, поранив при этом крупные сосуды. Началось сильнейшее кровотечение, и не погибла женщина только благодаря тому, что «Скорую» вызвали быстро. А гистологическое исследование показало, что беременности у нее не было. Какая трагическая нелепость! Стоило обратиться в женскую консультацию, пройти несложное обследование, и все стало бы ясно.

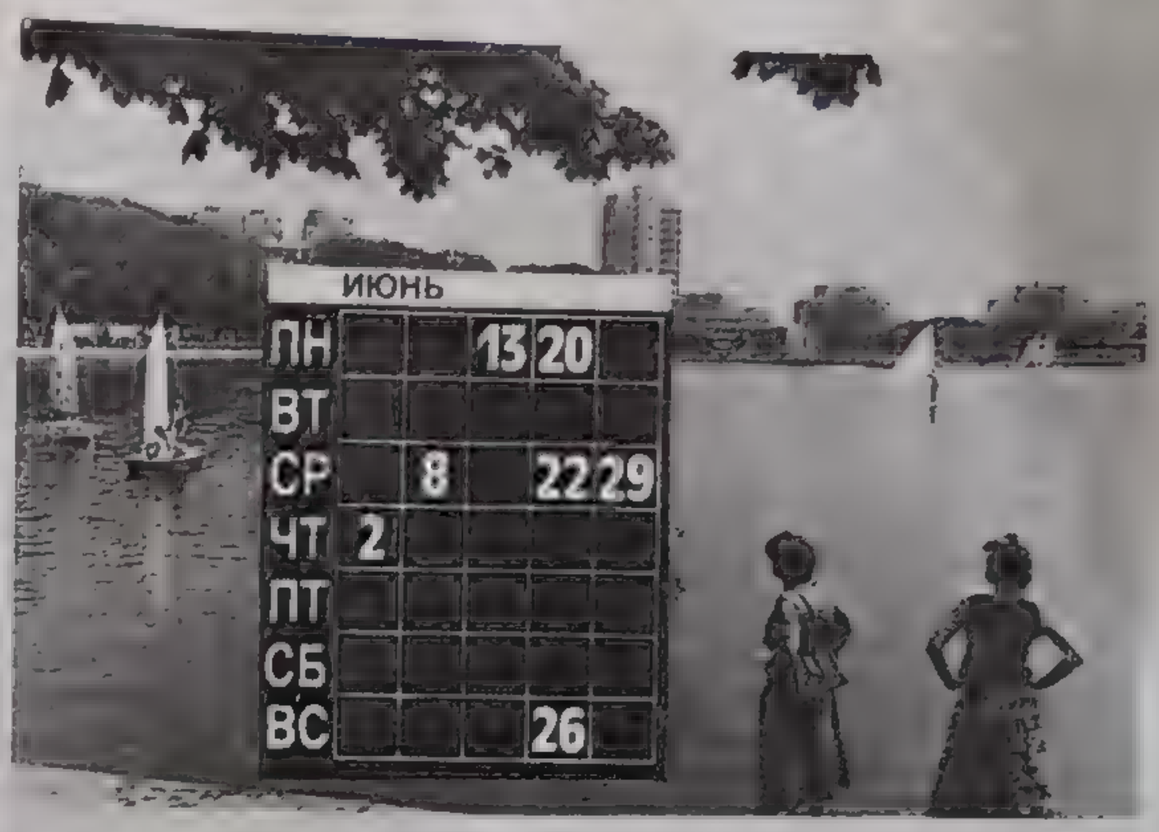
Как уже сообщалось в журнале «Здоровье» (№ 1 за 1988 год), Министерство здравоохранения СССР принимает сейчас меры для улучшения медицинской помощи женщинам при искусственном прерывании беременности. Главным врачам стационаров поручено, в частности, усилить контроль за полнотой и качеством обезболивания. Предполагается организация хозрасчетных стационаров, в том числе и для женщин, желающих произвести аборт анонимно.

До сих пор в поздние сроки, то есть после 12 недель, аборт производился только по медицинским показаниям. Ныне Министерство здравоохранения СССР специальным приказом разрешило операцию искусственного прерывания беременности при сроке не свыше 28 недель и в связи с особо сложными ситуациями. Это, например, смерть мужа во время беременности; пребывание женщины или ее мужа в местах лишения свободы; лишение прав материнства; многодетность (число детей свыше 5); развод во время беременности; беременность после изнасилования; инвалидность ребенка (т. е. если есть ребенок-инвалид).

Негативно оценивая аборт как таковой, медики относятся с пониманием и сочувствием к женщине, идущей на эту операцию. И надо ли отказываться от их помощи? Какая в этом необходимость?

Путь в обход врача — это не только незаконный путь. Это опасный путь! Смертельно опасный!

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ



Продолжая разговор о профилактике метеопатических реакций, остановимся еще на одном способе уменьшения психоэмоционального напряжения в периоды неблагоприятных геофизических ситуаций. С его помощью удается увеличить функциональную активность правого полушария головного мозга, а значит, ускорить переключение обменных, гормональных, иммунологических и других процессов, происходящих в организме, в соответствии с изменяющимися условиями среды. Я имею в виду рисование — вид творческой деятельности, доступный каждому.

Дело в том, что художественные образы, цветовые гаммы, пространственные ощущения воспринимаются в основном правым полушарием мозга. Поэтому процесс рисования, активизируя функцию этого полушария, способствует синхронизации протекающих в организме процессов с ритмами внешнего мира. Не случайно в последнее время психотерапевты для снятия нервного напряжения и профилактики бессонницы рекомендуют рисовать перед сном.

Итак, попробуйте накануне прогнозируемой неблагоприятной геофизической ситуации заняться вечером рисованием. Не важно, что вы не художник и что не все у вас будет получаться. И тем не менее попытайтесь изобразить яркими красками солнечное утро в лесу, в степи, в горной долине, на берегу реки или моря, в сквере у вашего дома. В вашем рисунке должно быть больше радостных, теплых тонов. Рисуйте цветы, фрукты, овощи, птиц и животных, распускающиеся листья на деревьях. Если же вам захотелось изобразить чей-то портрет, то рисуйте человека доброго, встречи с которым приносят вам только приятные эмоции. Отнеситесь к этому совету серьезно.

В. И. ХАСНУЛИН,
кандидат
медицинских наук,
руководитель
лаборатории
проблем управления
Института клинической
и экспериментальной
медицины
СО АМН СССР

Новосибирск

СДЕЛАЙТЕ ВЫВОДЫ!

Не оставляйте без внимания кашель. Он свидетельствует о неблагополучии в дыхательных путях.

Дробное питание — первый шаг на пути к стройности.

Соблюдая правила гигиены и санитарии, больной туберкулезом не только быстрее поправит свое здоровье, но и, что не менее важно, оградит окружающих от заражения.

После 40 лет раз в три года проходите профилактический осмотр у окулиста.

СТАРАЙТЕСЬ НЕ ДОПУСКАТЬ ТЯЖЕЛЫХ ОСЛОЖНЕ

ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ

Л. Н. МАКСИМОВА,
кандидат медицинских наук

О том, что хронический бронхит не безобидное заболевание, вы можете узнать из статьи, опубликованной на странице 17. А в этой статье мы расскажем, что надо делать, чтобы предупредить прогрессирование бронхита, не допустить развития его тяжелых осложнений. Если вы курите, а вы теперь знаете, что чаще всего бронхит развивается именно у курильщиков, немедленно откажитесь от этой вредной привычки. Запомните: развитие воспалительного процесса в бронхах врачу приостановить не удастся, если пациент будет продолжать курить!

Постарайтесь добиться, чтобы легче отходила мокрота. Для этого ее следует разжижать, принимая отхаркивающие средства — отвары и настои корней алтея или солодки, травы термопсиса, чабреца, листа подорожника, мать-и-мачехи, сосновых почек. Отвар и настой какого растения вам показан, скажет врач. Как их готовить, указано на упаковке. Пить приготовленный отвар или настой рекомендуется по полстакана утром, сразу после сна, и за 15 минут перед едой 2—3 раза в день.

Хорошо разжижают мокроту и паровые ингаляции (на стакан кипятка половина чайной ложки соли и четверть чайной ложки пищевой соды или таблетка валидола). Если мокрота очень вязкая, гнойная, не обойтись и без лекарственных препаратов, которые назначит врач.

Хорошо улучшает дренажную функцию бронхов у больных, имеющих бронхоэктазы, позиционный дренаж (по Б. Е. Вотчалу). Лежа то на правом боку, то на левом, то свесив голову и верхнюю часть туловища с кровати, больной должен найти такое положение, в котором у него лучше отходит мокрота, и, покашливая, освобождать от нее бронхи. Дренаж следует делать 2 раза в день — утром, через 5—10 минут после того, как вы выпили полстакана отхаркивающего средства, и перед сном.

Полезна и дыхательная гимнастика. Делайте ее 4—5 раз в день. Ее можно выполнять и на работе. Сделайте глубокий вдох через нос, поднимая руки вверх, и, опуская их через стороны, медленный, продолжительный выдох через сложенные в трубочку губы. Повторите 4—5 раз это дыхательное упражнение. Сделайте также несколько наклонов туловища вниз и в стороны.

Так как каждая острая респираторная вирусная инфекция, в том числе грипп, приводит к обострению хронического бронхита, надо избегать контакта с больными. В период эпидемии или вспышки гриппа закапывайте в нос интерферон, смазывайте носовые ходы оксолиновой мазью, принимайте витамины, не переохлаждайтесь.

Уберечься от инфекции легче человеку закаленному, занимающемуся физкультурой. Больному хроническим бронхитом начинать закаляться лучше летом. Начните с ежедневной утренней гимнастики. Она способствует закаливанию, тренирует дыхательную мускулатуру, улучшает дренажную функцию бронхо-легочной системы. Упражнения выполняйте в помещении при открытом окне, в трусах и майке. После гимнастики разотритесь сухим жестким махровым полотенцем до появления ощущения тепла.

Спустя 10 дней утреннюю гимнастику заканчивайте влажными обтираниями. Накануне вечером налейте в таз воды и оставьте до утра. Выполнив упражнения, смочите в этой воде рукавичку (ее можно сшить из старого махрового полотенца), хорошо отожмите, а затем быстро ею оботритесь. После этого разотритесь сухим махровым полотенцем.

Еще через 10 дней после утренней гимнастики похлопывайте себя по телу неотжатой мокрой рукавичкой, а затем растирайтесь сухим махровым полотенцем.

Через 4—5 недель от начала закаливания посоветуйтесь с врачом, можно ли после гимнастики перейти к

НИЙ

обливаниям или душу. Температуру воды для обливания или душа постепенно снижайте с 32° до 22—20°.

Начав закаливание, не прерывайте его, продолжайте всю жизнь. А вот если вы заболеете и у вас повысится температура тела, придется отказаться от гимнастики и водных процедур. При перерыве более двух недель закаливание надо начинать сначала.

Больные хроническим бронхитом должны включать в свой рацион богатые витаминами сырые овощи, фрукты. Полезны лук, чеснок. Кроме витаминов, они содержат фитонциды — вещества, губительно действующие на болезнетворные микроорганизмы.

Старайтесь не полнеть. Для этого ограничивайте сахар, сладости, пироги, блины, пельмени, макаронные изделия, белый хлеб.

Больше ходите пешком, чаще бывайте на свежем воздухе, если есть возможность, работайте на садовом участке. Все это предупреждает развитие тучности и оказывает оздоровительный эффект.

Если вирусного респираторного заболевания избежать не удалось, вызовите врача; до его прихода ни в коем случае не принимайте ни антибиотиков, ни сульфаниламидных препаратов, так как они вирусы не убивают, а микрофлора бронхов при бессистемном приеме лекарств становится к ним устойчивой. И когда в случае обострения бронхита возникнет необходимость подавить активность патогенных микробов, бороться с ними будет чрезвычайно трудно.

Желательно, чтобы больной хроническим бронхитом дома и на работе делал 4—5 раз в день дыхательную гимнастику.

ЕСЛИ ВЫ ВСЕРЬЕЗ РЕШИЛИ ПОХУДЕТЬ

ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ

Г. Р. ПОКРОВСКАЯ,
кандидат медицинских наук

В подавляющем большинстве случаев ожирение — жестокая расплата за невоздержанность в еде, результат культа еды в семье.

Каковы бы ни были причины накопления лишних килограммов, чтобы избавиться от этого тяжкого груза, придется резко ограничить калорийность рациона. Это создает в организме энергетический дефицит, что стимулирует использование собственных жировых запасов, за счет чего и удается похудеть.

А чтобы не так остро испытывать голод, есть надо часто, но понемногу. Дробное питание позволяет избавиться от раздражительности, нервозности, часто возникающих из-за чувства голода, который постоянно испытывают те, кто соблюдает низкокалорийную диету. Нельзя не привести в пользу дробного питания и такой аргумент: доказано, что основная часть энергии в организме расходуется на работу органов пищеварения во время переваривания пищи, и, следовательно, при дробном питании увеличиваются энергетические расходы организма.

Резко ограничить калорийность рациона можно, исключив сахар, сладости, кондитерские изделия. Общее количество углеводов целесообразно уменьшить с 400—600 граммов до 200 граммов в сутки. Углеводы должны поступать главным образом с овощами, зеленью, не очень сладкими фруктами. Они малокалорийны и объемны и вызывают насыщение, не увеличивая резко общей калорийности рациона. Есть у овощей и фруктов еще ряд положительных свойств. Они богаты витаминами, которые ускоряют процесс обмена веществ в организме. Это очень важно для тучных, поскольку у них, как правило, сгорание пищевых веществ, в том числе жира, замедлено, что способствует его накоплению в тканях.

В овощах и фруктах содержатся и пищевые волокна: клетчатка и пектиновые вещества. Они улучшают микрофлору кишечника, повышают его двигательную активность, способствуют выведению холестерина. Для тучных включение в рацион продуктов, богатых пищевыми волокнами, имеет особое значение. Они обеспечивают чувство насыщения и уменьшают всасывание углеводов.

А теперь о жире. Сегодня считают, что доля жира в рационе тучных должна соответствовать физиологической норме, то есть составлять 80—90 граммов в сутки. Но в это количество входит и жир, содержащийся в продуктах: в мясе, молоке, рыбе, сыре, твороге. В чистом виде разрешается добавлять в блюда 15—20 граммов сливочного масла и в 2 раза больше растительного, которое, как известно, содержит биологически ценные полиненасыщенные жирные кислоты. Они активизируют деятельность ферментных систем, участвующих в расщеплении жира в жировой ткани и его мобилизации из жирового депо

Растительные масла оказывают и послабляющее действие, а это немаловажно для борьбы с лишними килограммами Уместен и такой практический совет: при наклонности к запорам следует добавлять в стакан кефира столовую ложку любого растительного масла, хорошо размешивать и выпивать на ночь.

Следует ограничивать — до 5 граммов в сутки — соль. Готовьте пищу без соли и лишь слегка присаливайте ее на столе. Дело в том, что ее избыток вызывает жажду и способствует задержке в организме жидкости, что еще более увеличивает массу тела. Только за счет ограничения соли и жидкости удается потерять до 8—10 килограммов массы тела. Как правило, такое резкое похудание происходит в первые 3—4 недели. В дальнейшем, как показывают наши наблюдения, похудание приостанавливается и идет очень медленно. И вот в этот период многие из тех, кто решил похудеть, отчаявшись добиться успеха, перестают соблюдать диету. В таких случаях надо прибегнуть к разгрузочным дням. Работающему человеку их можно проводить не более одного раза в неделю и лучше в один из выходных дней.

Можно воспользоваться такими видами разгрузок. Рыбная (или мясная) — 350 граммов отварной рыбы (или мяса) без соли с овощным гарниром (лиственный салат, свежие огурцы, помидоры)

распределяют на 5—6 приемов, дополнительно разрешается 2 стакана чая или кофе без сахара (кто любит — с молоком) и 1—2 стакана отвара шиповника. Творожная — 400 граммов обезжиренного творога и пол-литра кефира. Молочная — 6 стаканов молока, простокваши или кефира. Яблочная — 1,5 килограмма яблок, разделенных на 6 порций.

Оптимальной считается потеря массы тела 1—1,5 килограмма в месяц. В погоне за быстрым результатом некоторые прибегают к «голливудским», «яичным», «рисовым» и прочим диетам. Однако, как доказали специалисты в области питания, подобные монодиеты при длительном их соблюдении могут привести к серьезным нарушениям обмена вследствие дефицита важных питательных веществ.

Критически относится большинство диетологов и к длительному голоданию. Для такого негативизма есть основания: даже после лечебного голодания в условиях стационара тучные люди, как правило, с катастрофической быстротой набирают сброшенные килограммы. Что же касается однодневного голодания, то проводить его вряд ли целесообразно, так как у большинства на следующий день чувство голода настолько сильное, что человек просто не в состоянии не нарушить диету.

Итак, если вы всерьез решили худеть, то, во-первых, настройтесь на длительные ограничения в питании, во-вторых, превозмогите свою лень и ведите активный образ жизни: ежедневно занимайтесь утренней гимнастикой, больше двигайтесь, чаще бывайте на свежем воздухе. Только при соблюдении этих условий вы добьетесь желаемого успеха.

5 вопросов кардиологу

Отвечает профессор Н. М. МУХАРЛЯМОВ.

1 Можно страдающим гипертонической болезнью заменять поваренную (натриевую) соль калиевой?

— При гипертонической болезни может нарушаться солевой обмен, в результате происходит задержка солей натрия в тканях, в том числе и в стенках сосудов. Натрий обладает свойством притягивать воду, из-за чего стенки артериол отекают, просвет их суживается, а поскольку суженные сосуды оказывают большее сопротивление току крови, артериальное давление еще более повышается, а нагрузка на сердце увеличивается.

Вот почему тем, у кого повышено артериальное давление, поваренную соль надо резко ограничивать: готовить пищу без соли, а для вкуса слегка присаливать ее на столе.

Что же касается калиевой соли, или санасола, содержащего до 60% калия хлорида, то ее можно добавлять в готовые блюда в количестве не более 1,5—2 граммов, так как избыток калия в организме так же вреден, как и его дефицит. Кроме того, санасол горьковатый на вкус, поэтому многие больные предпочитают есть блюда несоленые или слегка присоленные обычной пищевой солью.

Если страдающему гипертонической болезнью врач назначает мочегонные средства, выводящие из организма вместе с солями натрия и соли калия, дефицит калия надо восполнять лекарственными средствами в той дозировке, которую назначит врач, или богатыми калием изюмом, курагой, печеным картофелем.

2 Не причинит ли вреда своему сердцу молодой человек, поднимая штангу, выполняя силовые упражнения с гирями и тем самым увеличивая мышечную массу?

— К накапливанию мышечной массы сердце постепенно приспосабливается, а вред может принести слишком большая, неадекватная возможностям данного человека, форсированная (без предшествующей тренировки и разминки) нагрузка. Ведь в момент выполнения физической работы, в том числе во время подъема тяжести, требуется усиленный приток крови к работающим мышцам для снабжения их кислородом.

Если нагрузка слишком велика и сердце не в состоянии справиться с предъявленными ему требованиями, может возникнуть учащение сердцебиения и даже тяжелое нарушение ритма, вплоть до полной остановки сердца.

Но постепенно нарастающая нагрузка, регулярные тренировки с обязательным периодическим медицинским контролем оказывают, наоборот, положительное, укрепляющее действие на мышцу сердца.

3 Сколько времени длится формирование рубца в том участке мышцы сердца, где произошел инфаркт?

— Это зависит от разных причин, в том числе от обширности инфаркта. Формирование рубца может длиться 3—4 месяца, а то и полгода.

4 Можно при пороке сердца ревматического происхождения заниматься лечебной физкультурой и делать массаж?

— Не только можно, но и нужно. Даже страдающим тяжелыми пороками сердца, большую часть времени проводящим в постели, врачи рекомендуют специальные упражнения для пальцев рук и ног, для кистей и стоп.

Полезен и массаж, поскольку он улучшает периферическое кровообращение и тем самым помогает сердцу выполнять насосную функцию.

5 Отчего сердечный ритм нарушается во время сна?

— Во время разных фаз и стадий сна происходят существенные изменения не только в деятельности центральной нервной системы, но также эндокринной, вегетативной и других систем организма. Это может проявляться колебаниями частоты пульса, повышением или снижением артериального давления, возникновением аритмии.

Нарушения ритма сердечных сокращений во сне отчасти обусловлены и тем, что в положении лежа увеличивается объем крови, притекающей к сердцу, и это создает для него дополнительную нагрузку.

Тем, у кого ночью впервые возникла аритмия, необходимо обратиться к врачу, чтобы выяснить, отчего это произошло. Ведь причин аритмии множество. Кроме того, иногда человек субъективно ощущает аритмию, а в действительности ее нет. И, наоборот, бывает, что у больного аритмия, а он ее не ощущает. Вот почему необходимо провести тщательное обследование, особенно тем, у кого приступы аритмии возникают во сне часто.

Советую не спать на левом боку. Если вы проснулись оттого, что начался приступ аритмии, примите лекарство, которое рекомендовал вам врач в таких случаях, постарайтесь чем-то отвлечься, почитать.

В ДОМЕ БОЛЬНОЙ ТУБЕРКУЛЕЗОМ

ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ. ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ. РЕКОМЕНДУЕТ

Г. И. ПЛАТОНОВ,
кандидат медицинских наук

Какое-то время с момента выявления туберкулеза легких и до госпитализации больной живет дома. Да и после лечения в стационаре, хотя и в меньшей степени, он может быть опасен для окружающих, если у него не прекратилось бактериовыделение.

Все это время и сам больной, и члены его семьи обязаны соблюдать санитарно-гигиенический и противоэпидемический режим, препятствующий распространению инфекции. Надо хорошо запомнить и тщательно выполнять рекомендации медицинского персонала противотуберкулезного диспансера, который предоставляет дезинфицирующие средства для обеззараживания предметов обихода, обсемененных микобактериями туберкулеза.

В этой статье мы продолжаем разговор о том, как должен вести себя больной и его близкие, чтобы поставить заслон распространению инфекции.

Лучше всего больного поместить в отдельную комнату, а если это невозможно, то в наиболее удобную, близкую к окну и свежему воздуху, отгороженную ширмой часть общей комнаты. Его кровать должна стоять на расстоянии не менее полутора метров от кроватей других членов семьи. Желательно, чтобы у больного была металлическая кровать, так как ее легче дезинфицировать.

В комнате оставьте только самые необходимые вещи. Мягкую мебель покройте легко стирающимися чехлами. Ковры и дорожки уберите.

Во всей квартире, особенно возле кровати, в местах отдыха больного, делайте ежедневно влажную уборку. Пол, поверхность неполированной мебели протирайте ветошью, смоченной дезинфицирующим раствором, а полированной — керосином или аэрозолем «Полироль». После уборки проветрите помещение в течение 30—60 минут.

Одежду больного следует хранить на отдельной вешалке. Ежедневно проветривайте ее, все, что можно, проглаживайте горячим утюгом, а летом выносите на балкон, на улицу — пусть повисит на солнце. Грязное белье больного, носовые платки, полотенца, которыми он пользуется, вкладные карманы и фланелевые футляры для плевательницы собирайте в бак с крышкой или в матерчатый мешок и храните в специально отведенном месте.

Чтобы обеззаразить грязное белье, достаточно прокипятить его в течение получаса в отдельном ведре или баке. Затем прополощите его в проточной воде и стирайте обычным способом, но отдельно от белья других членов семьи. Сдавать необеззараженное белье больного в прачечные запрещается! Помните, что, нарушая этот запрет, вы подвергаете опасности здоровье многих людей.

Ухаживать за больным, если он лежачий, убирать помещение рекомендуется, надев халат, колпак или косынку, а перестилая постель, собирая грязное белье,— еще и резиновые перчатки, марлевую повязку, закрывающую рот и нос.

Наибольшее количество микобактерий туберкулеза попадает на окружающие предметы с капельками слюны и мокроты, когда больной кашляет или чихает. Ему обязательно надо пользоваться носовым платком и держать его во вкладном кармане, предохраняющем одежду от загрязнения.

Мокроту больной должен собирать в специальную плевательницу с крышкой. Выходя из дома, ее нужно положить во вкладной карман или фланелевый футляр. Самый доступный способ обеззараживания мокроты в домашних условиях — кипячение плевательниц. Кипятят их полчаса в специально выделенной для этой цели кастрюле с водой и пищевой содой (одна чайная ложка на стакан воды).

Больной должен знать: ни в коем случае нельзя сплевывать мокроту в унитаз, так как при обработке городских сточных вод микобактерии туберкулеза не уничтожаются.

По этой же причине нельзя мыть над раковиной посуду больного сразу после того, как он поел. Сначала остатки еды следует сложить в какую-то емкость, а посуду поместить в кастрюлю с водой так, чтобы посуда была полностью погружена в воду, и кипятить 30 минут, а уж потом вымыть ее под краном и, не вытирая полотенцем, поставить в сушильный шкаф отдельно от посуды других членов семьи. Желательно, чтобы посуда больного заметно отличалась формой или рисунком. Прежде чем выбросить остатки пищи, залейте их водой и тоже прокипятите полчаса. Но даже прокипяченными остатками пищи больного запрещается кормить домашних животных! Самым верным контролером выполнения этих в общем-то элементарных и несложных правил должна стать ваша совесть.

Металлические, резиновые, деревянные предметы обихода (в том числе и игрушки больных детей) кипятите в отдельной посуде 30 минут, полностью погрузив их в воду, а пластмассовые протирайте ветошью, смоченной дезинфицирующим раствором. Предметы ухода за больным (например, наконечники для клизмы) полчаса кипятите в воде, или протирайте ветошью, смоченной дезраствором, либо погрузите в раствор (подкладные судна, мочеприемники). Сколько держать их в растворе, можно узнать у специалистов противотуберкулезного диспансера. Ветошь, тряпки можно на выбор прокипятить или погрузить в дезраствор.

В качестве дезинфицирующих средств применяют хлорамин, хлорную известь, сульфохлорантин, хлорцин и другие препараты в сухом виде или 1—20-процентные их растворы. О правилах работы с дезинфицирующими препаратами, мерах предосторожности при их использовании, первой доврачебной помощи в случае раздражения кожных покровов, слизистых оболочек глаз и верхних дыхательных путей проинформируют вас в противотуберкулезном диспансере.

Ни в коем случае нельзя сплевывать мокроту в унитаз, так как при обработке сточных вод микобактерии туберкулеза не уничтожаются.

См. «Здоровье» № 3 за 1988 год

ГЛАУКОМА

ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ

Г. А. УЛЬДАНОВ,
профессор

Для того чтобы понять причины повышения внутриглазного давления (а именно это — основное проявление глаукомы), вспомним школьную задачу: по трубе А в бассейн поступает вода, по трубе В — вытекает. Если диаметр обеих труб одинаков, то вода в бассейне будет держаться на одном уровне. Если же у трубы А больший диаметр, то бассейн быстро переполнится. Примерно то же самое происходит в глазу при глаукоме, когда нарушается отток внутриглазной жидкости.

По сосудам в глаз под определенным давлением подается кровь; в норме крови в полости глаза не более двух капель, что вполне достаточно для питания и обмена веществ во всех оболочках глаза и обеспечения полноценного зрения.

Но в процессе старения организма из-за того, что стенки сосудов становятся менее эластичными, хрупкими, суженными, нарушается равновесие между притоком и оттоком внутриглазной жидкости. Внутриглазное давление повышается. Развивается глаукома. При длительном его повышении суженные сосуды доставляют тканям все меньше крови, что значительно ухудшает питание очень нежной сетчатой оболочки глаза и зрительного нерва. В запущенных случаях происходит гибель нервных волокон.

Глаукома наблюдается, как правило, у людей старше 40 лет, однако бывает и в молодом возрасте и даже у новорожденных, если беременная курила, пила спиртное, принимала лекарства без назначения врача. Дети с врожденной глаукомой (часто у них обнаруживают и нарушения деятельности центральной нервной системы) рождаются с голубоватого цвета глазами, которые даже больше глаз взрослого человека.

Последние достижения науки и техники позволяют оказывать существенную помощь таким детям. Своевременные, в первые недели и месяцы жизни, микрохирургические операции обеспечивают относительно нормальный отток внутриглазной жидкости, что способствует более или менее благоприятному развитию сетчатки и зрительного нерва. Иногда удается стабилизировать внутриглазное давление и тем самым сохранить ребенку зрение. Отсюда ясно, что для предотвращения беды ребенка с первых дней его жизни обязательно надо показать офтальмологу.

У взрослых различают первичную и вторичную глаукому. Первичная протекает вначале незаметно для больного. Ранний признак — затуманивание зрения по утрам, которое исчезает, стоит больному походить, поработать. Бывает, появляются радужные круги при взгляде на источник света. Если закрыть веки и прикоснуться к таким глазам, то обнаруживается, что они твердые, напряженные. Все это должно насторожить и заставить немедленно обратиться к окулисту. В начальный период заболевания врач ограничивается назначением лекарственных препаратов, понижающих внутриглазное давление. Таких препаратов много, их подбирают индивидуально.

Если больной строго придерживается рекомендаций врача, например, следит за тем, чтобы нормально работал кишечник и стул был ежедневно, ограничивает жидкость, особенно на ночь, аккуратно закапывает в глаза капли, то нормальное зрение может сохраняться у него десятилетиями.

Больные глаукомой могут смотреть телевизионные передачи только при хорошем освещении. Для чтения и шитья тоже необходимо хорошее освещение, и обязательно надо делать небольшие перерывы через каждый час работы. При этом старайтесь не наклонять низко голову.

При ярком солнечном освещении надевайте очки со светло-зелеными или дымчатыми стеклами. Очень темные очки носить не следует, так как расширение зрачков иногда может спровоцировать острый приступ глаукомы.

Откажитесь от тугих воротничков, галстуков, чтобы не сдавливались сосуды шеи и не затруднялось кровообращение.

Профилактически один раз в три года всем, кто достиг сорокалетнего возраста надо обследоваться у окулиста.

Первичная глаукома может проявляться и острым приступом. Это случается чаще у пожилых людей, преимущественно зимой, ночью. Появляется сильная головная боль, сопровождающаяся тошнотой и рвотой. Нередко такое состояние принимают за пищевое отравление и к врачу не обращаются. А ведь в таких случаях судьбу глаза решают часы!

При остром приступе глаукомы немедленно обращайтесь к врачу — судьбу глаза решают буквально часы.

Запомните: при остром приступе глаукомы глаз твердеет, резко снижается зрение, краснеет слизистая оболочка глаза, роговица становится тусклой и шероховатой, теряется ее чувствительность. Зрачок расширяется, становится зеленоватым. С первых же часов развившегося приступа больной должен принимать назначенные врачом лекарства, сделать горячую ножную ванну, поставить горчичники на затылок. Если через 18—20 часов врач не зафиксирует снижения внутриглазного давления, то в таких случаях ради сохранения зрения делают срочную операцию. И отказываться от операции нельзя ибо зрение, которое потеряно из-за глаукомы, никакими способами возвратить невозможно.

Причиной вторичной глаукомы могут быть травмы глаза, воспалительный процесс в нем и такие заболевания как сахарный диабет, гипертоническая болезнь. Лечение вторичной глаукомы в основном хирургическое.

Алма-Ата

КАК ДОЛГО МОЖНО ПРИНИМАТЬ НИГИКСИН?

«У меня глаукома, была операция. По 2—3 месяца подряд принимаю сосудорасширяющие лекарства — нигиксин, ксантинола никотинат. Не вредно ли это?»

П. Назаренко, Оренбург

На вопрос читателя отвечает ведущий научный сотрудник МНТК «Микрохирургия глаза», кандидат медицинских наук Н. Т. ТИМОШКИНА:

— При глаукоме полностью нормализовать кровоснабжение оболочек глаза не удается даже с помощью операций. Особенно если вмешательство произведено в далеко зашедшей стадии заболевания, когда изменения в тканях глаза носят уже необратимый характер.

Врачи-офтальмологи назначают больным глаукомой сосудорасширяющие средства, рассчитывая улучшить кровоснабжение глаза и тем самым стабилизировать зрительные функции. Стабилизация, а в ряде случаев улучшение зрения достигаются за счет расширения просвета сосудов и, значит, большего притока крови к оболочкам глаза. Но сосудорасширяющие препараты к тому же значительно понижают и артериальное давление, а это, в свою очередь, может стать причиной дальнейшего ухудшения кровоснабжения глаза. Поэтому принимать нигиксин можно не более двух месяцев, после чего надо сделать перерыв на 1 месяц, а затем повторить курс. И обязательно во время приема нигиксина следует дважды в месяц измерять в поликлинике внутриглазное давление и раз в месяц артериальное давление.

Учитывая состояние глаза и вообще сосудистой системы больного, врач либо порекомендует продолжать прием нигиксина, либо подберет более мягко действующие лекарства.

На выступление журнала *Здоровье* отвечает

заместитель председателя Государственного комитета СССР по труду и социальным вопросам М. М. КРАВЧЕНКО

Вопросы, поднятые министром здравоохранения СССР Е. И. Чазовым в интервью «Быть здоровым — престижно!», опубликованном в № 1 журнала «Здоровье», по мнению Госкомтруда СССР, актуальны и заслуживают внимания. Безусловно, необходимо моральное и материальное стимулирование людей, стремящихся укреплять свое здоровье, сохранять нужный уровень трудоспособности, сокращать расходы государства по социальному страхованию.

С 1 января 1988 года введен в действие Закон СССР о государственном предприятии (объединении). Он значительно расширяет права, повышает самостоятельность предприятий (организаций, объединений) и в то же время ограничивает права вышестоящих организаций, в том числе Госкомтруда СССР, по доведению предприятиям контрольных цифр, экономических нормативов, лимитов, указаний и т. д.

Так, в соответствии со статьями 13 и 14 этого Закона, предприятиям теперь предоставлены самые широкие возможности в деле создания для своих работников наиболее благоприятных социальных условий непосредственно на производстве, что будет способствовать оздоровлению работников и снижению их заболеваемости, а также в деле определения конкретных направлений использования фонда материального поощрения, разработки и утверждения порядка премирования, что дает им право материально стимулировать работников за показатели укрепления здоровья коллектива.

В интервью правильно отмечается роль инженерно-врачебных бригад в охране здоровья, предупреждении заболеваемости, травматизма, инвалидности. Их опыт заслуживает распространения. Госкомтрудом СССР был рекомендован к внедрению опыт работы инженерно-врачебной бригады Челябинского тракторного завода.

Считаем, что средства массовой информации, широко пропагандируя имеющийся в этом направлении положительный опыт отдельных предприятий, помогут возвысить престиж физического и морального здоровья советских людей.

МЕРКУРИЮ НЕ ДО ШУТОК,

или Почему после статьи пришлось писать еще и фельетон

Итак, сначала была статья «С ртутью шутить нельзя!» («Здоровье» № 9 за 1987 год.) Написали ее двое ученых — доктор технических наук В. К. Михайлов и кандидат технических наук А. И. Пустыльник. Собственно, это была даже не столько статья, сколько отчаянный крик души, удар в колокол.

О ЧЕМ ЖЕ КРИЧАЛИ ДУШИ АВТОРОВ И БИЛИ В КОЛОКОЛ? Напомним читателю суть той сентябрьской публикации. Речь шла о вопиющих вещах: из-за ведомственных неувязок, из-за безответственности и равнодушия, а то и из-за пренебрежения к вопросам охраны окружающей среды тех, кто этой самой охраной должен заниматься по должности, мы все, вместе взятые, оказывается, систематически дышим... ядом. Ядом под названием ртуть. А попадает этот яд в наши дыхательные пути по-разному, но в основном со стороны городских свалок, где гигантскими кучами валяются отработавшие свое или бракованные люминесцентные лампы. Которые, как известно, покрываются ртутью или, как ее называли древнегреческие алхимики, меркурием. На свалках лампы, естественно, бьются, ртуть из них, столь же естественно, попадает в грунт, затем вымывается грунтовыми водами в реки, водоемы и.... далее везде. И все мы, следовательно, подвергаемся опасности тяжело заболеть. Чем? Авторы пишут: «...поражается нервная система, органы желудочно-кишечного тракта, а у беременной может нарушиться развитие плода». Меркурий не шутит...

ЗНАЧИТ, ЧТО ЖЕ, ВСЕ МЫ ОБРЕЧЕНЫ И НЕТ ВЫХОДА? Есть, говорят авторы: госснабовским институтом — ВНИИВМР разработана специальная установка, которая извлекает (в абсолютно герметических условиях, а значит, безопасных) вредную ртуть из люминесцентных ламп. Прекрасно, не правда ли? За чем же дело?

Оказывается, за ведомствами, от которых зависит сегодня решение вопроса. Вернее, не сегодня, а много лет уже зависит...

А дело в том, что Минэлектротехпром СССР (основной изготовитель люминесцентных ламп, который, по идее, должен изготовлять и установки по извлечению из них ртути), Минцветмет СССР (имеющий в своей системе специализированное подразделение — Союзторцветмет, призванное утилизировать ртутные отходы), Минавтопром СССР (являющийся самым крупным потребителем люминесцентных ламп на своих автозаводах) много лет уже не могут ни между собой разобраться, что кому делать с отработанной ртутью. И делать ли что-либо вообще...

А пока они разбираются, мы продолжаем дышать ртутью... О этом и была та статья, крик души, удар в колокол. Как же восприняли крик души должностные лица? Прочтя, содрогнулись? Тут же, не мешкая ни минуты, бросились стремглав решать проблему? Отложили все остальные дела, срочно созвали консилиум, схватились экстренно за головы, а иные, может, стали даже кусать себе локти оттого, что ничего не предприняли раньше?

Отнюдь, уважаемый читатель. Ничего не отложили, никого не созвали, ни за что не схватились и, уж конечно, ничего не стали себе покаянно кусать. И вообще — не отмечено ровным счетом никаких лишних телодвижений в министерских коридорах. Все олимпийски спокойны, солидно раздумчивы, руководяще неспешны. А чего, спрашивается, трепыхаться-то? Некуда торопиться, незачем рвать подметки. Столько лет не рвали, авось и нынче сойдет... Тс-с!

Нет, на критику-то в журнале министерства как раз дружно ответили и почти уложились в положенные сроки. Тут-то как раз полный ажур: на бланке, как водится, и с исходящим номером в левом верхнем углу, и с наименованием адресата в правом, и с весьма солидной подписью. Вот они передо мной, эти министерские ответы на бланках. И судя по ним, дела идут совсем неплохо...

«...На предприятиях отрасли,— рапортует Е. Б. Левичев, замминистра автомобильной промышленности,— проводится работа по решению проблемы утилизации отработанных ртутьсодержащих ламп всех типов...»

«...Ртутьсодержащие и другие отходы цветных металлов,— заверяет И. И. Войтенко, первый замначальника Союзвторцветмета,— перерабатываются в полном объеме на предприятиях Минцветмета СССР».

«...Главэлектросвет разработал программу по организации работ по разработке и производству установок переработки бракованных ртутных ламп на предприятиях Минэлектротехпрома СССР,— несколько усложненно для понимания формулирует свой оптимистический ответ В. Д. Кузнецов, главный инженер Главэлектросвета,— а также люминесцентных ламп, вышедших из эксплуатации, и направил на согласование в заинтересованные организации, в том числе в Минздрав РСФСР».

Словом, как видим, в министерствах без дела не сидят, на критику отвечают в срок. Правда, с одной стороны, вроде без дела действительно не сидят, а с другой — самого этого дела нет. То есть как не было в наличии массового производства установок по демеркуризации ламп, так и до сего дня нет. Хотя бодрые ответы на бланках есть...

А то, что положение к лучшему не меняется, видно и из писем в редакцию, откликов на сентябрьскую публикацию, и из статей в других журналах и газетах, и из тревожных сигналов, приходящих на радио и телевидение, в исполкомы и поликлиники, в те же министерства и ведомства... Людскую естественную тревогу не успокоить бодрыми обтекаемыми заверениями. Даже если они и на бланке... Это сейчас понятно и должностным лицам. И — они делают поправку на время и на ситуацию. Не дремлют!

СПРАШИВАЕТСЯ: ЧЕМ ЖЕ МОЖНО УСПОКОИТЬ ОБЩЕСТВЕННОСТЬ, если дело стоит на месте? Но... как же мы с вами наивны, читатель!

А есть-таки, представьте, на этот случай несколько хорошо отлаженных приемов в арсенале стройной бюрократической системы. Такой, к примеру, прием, какой применил в своем официальном ответе Минэлектротехпром,— торжественное обещание с упоминанием (для пущей вескости!) конкретного объекта и сроков: «...ереван-

ским ПО «Луйс» до конца с. г. (то есть 1987-го.— **Г. К.**) будет внедрена установка термической демеркуризации УДЛ-750 для переработки бракованных люминесцентных ламп». Ну, как столь компетентному заверению не поверить! Кто такое недоверие может себе позволить? Разве что привередливый фельетонист...

И я не поленился, позвонил в Ереван. Нет, читатель, позвонил я не в обещанном «конце т. г.», а в середине марта года нынешнего. И вовсе не с целью уличения уважаемых должностных лиц, а чтоб уж наверняка иметь возможность обрадовать миллионы взволнованных читателей: есть, мол, установка! Но... не получилось, извините.

Нет установки. Так сообщил мне по телефону заместитель главного инженера того самого ПО «Луйс» Э. А. Чалян. Нет установки ни «в конце т. г.», ни в январе нынешнего года, ни в феврале, ни в середине марта... Почему? Ведь, казалось бы, министерство так компетентно пообещало, да на бланке, да еще сроки точные назвало...

— Да, обещали, но... понимаете..,— не столь уже бодро настроена старший инженер Минэлектротехпрома А. В. Иванова, готовившая ту министерскую клятву на бланке,— оказалось много конструктивных недоработок... доделываем на ходу... частями...

Словом, вы поняли, весь расчет в этом варианте был на то, что никто не станет перепроверять, поверят на слово, авось сойдет... Не сошло.

Еще в канцелярской практике такой известен прием: сказать побольше слов, перемежающихся малопонятными терминами, аббревиатурами, цифрами и сложноподчиненными предложениями, уводящими читающего подальше от сути. В Союзвторцветмете, похоже, владеют этим приемом вполне: подробно, с достаточной степенью нудности повторяют на своем бланке уже хорошо известное из самой статьи: и о том, что госснабовским институтом «разработана установка...», и что Минэлектротехпром «приступил к оснащению...», и что это министерство является «головным исполнителем...», и много еще подобных же пересказываемых сведений из крика души наших ученых авторов. И лишь последние три строчки наконец о собственных делах (см. цитированное выше за подписью И. И. Войтенко)...

И ВСЕ ЖЕ МУЧАЕТ ТАЙНА: ПОЧЕМУ ЖЕ ТАКАЯ ЗАПУТАННАЯ РЕАКЦИЯ на, казалось бы, предельно ясный, недвусмысленно поставленный в статье вопрос?

— Дело в том,— нехотя раскрывает секрет старший инженер Иванова,— что эта работа — изготовление установки для извлечения ртути из ламп — для коллектива ереванского завода дело... побочное, понимаете? Не основная как бы функция, понимаете?

— Понимаю. Но дышать-то, надеюсь, это его одна из основных функций, не так ли? А ведь дышит-то коллектив той же ртутью. Да и мы...

— Не думайте, что вы один озабочены тем, как мы дышим и чем. Мы тоже в министерстве весьма озабочены тем же, чем и вы.

Естественно, озабочены и в министерстве. Еще бы не быть озабоченными, когда такая ситуация. И не только в этом министерстве озабочены, в других тоже. Вон и в Минавтопроме, я тоже лично убедился, вполне озабочены, и еще как! Чем? Грозящими и уже распространяющимися заболеваниями дыхательных путей? Губительными влияниями ртути на плод беременных женщин? Отравляющим воздействием меркурия на формирующееся здоровье наших детей? Именно этим озабочены в Минавтопроме, на чьих заводах скапливается ежегодно до полмиллиона отработанных люминесцентных ламп? Не совсем...

Точнее, совсем не этим, оказывается, озабочены в министерстве, не от этих забот болит голова у руководства отрасли. А болит она от грозящей потери... премии.

— Вы ж прекрасно понимаете,— пытается взять фельетониста в свои единомышленники заместитель начальника Управления главного механика и главного энергетика Минавтопрома СССР И. П. Повалюхин,— что, если мы возьмем на себя работу по извлечению ртути из ламп, нам это тут же впишут в план, как сейчас вписаны металлолом и серебро. А зачем это нам нужно?! К чему нам эти лишние хлопоты? Сегодня, в условиях действующего Закона о госпредприятии, коллектив еще подумает, нужно ли ему тратить свою прибыль на изготовление этих установок? А ведь, потратив эту прибыль, он, коллектив, потеряет премии, средства на соцкультбыт, на жилье! А во имя чего?

— Во имя здоровья самого же коллектива,— наивно бормочу я.

— Но ведь, говоря серьезно, не наше это дело! Наше дело — производить машины. А эти установки — дело Минцветмета! У них есть для этой цели специализированная организация — Союзвторцветмет! Она и должна заниматься. Понимаете?

Чего ж тут не понять, когда под реальной угрозой не какое-то там умозрительное здоровье совершенно тебе незнакомых миллионов людей, а вполне осязаемая, своя, собственная, личная премия. ПРЕМИЯ!.. Тут уж и в самом деле не до шуток. Тут уж впору обо всем на свете забыть — ПРЕМИЯ же горит! Святое дело...

А в итоге — что же мы имеем, уважаемый читатель? А ничего! Ни установок по извлечению ртути. Ни заинтересованного ведомства. Ни завода-изготовителя. Одни разговоры да ответы на бланках с солидными подписями. Причем каждый в этих ответах кивает на другого. Минэлектротехпром считает, что он, хоть и назначен головным по производству установок, делает «не основное», «побочное» для себя дело, а стало быть, делает его как бы из-под палки...

Минавтопром, с одной стороны, перекидывает ответственность на Минэлектротехпром, назначенный головным, а с другой — убежден, что все дело по утилизации ртутных отходов и изготовление установок обязан взять на себя Минцветмет и его Союзвторцветмет. То есть кто угодно, только не мы...

Союзвторцветмет же ведет себя сдержанно, осторожно намекая, в свою очередь, что «Минэлектротехпром СССР является головным исполнителем...» и так далее (см. выше).

НАВЕРНОЕ, РЕЗОНЫ ВО ВСЕХ ЭТИХ МИНИСТЕРСКИХ ВЫКЛАДКАХ КАКИЕ-ТО И ЕСТЬ. И, в частности, в отношении роли Минцветмета. Один из авторов статьи — А. И. Пустыльник сказал мне: «Действительно, кому, как не Минцветмету, держать под контролем все вопросы, связанные с обезвреживанием ртутных ламп?! Ведь не кто иной, как именно Минцветмет, является законодателем всех действующих ГОСТов по транспортировке ртутьсодержащих материалов». Но... министерство это тем не менее стоит в стороне, чего-то все выжидает...

И эта вот выжидательность, оцепенелость, нежелание брать на себя основную ответственность, «лишние хлопоты» из-за опасности последующего «вписания в план» и т. д. сковали действия всех упомянутых ведомств, привели к полнейшему бездействию. И в этом оцепенелом состоянии уже, конечно, ни до чего. Нет абсолютно никакого желания вникнуть в суть, представить себе жуткие последствия. Тем более — пораскинуть умом в рабочее время и стукнуть палец о палец.

А ведь если бы наконец удалось пораскинуть да стукнуть, можно было бы и задаться нелишним вопросом: может, есть смысл сесть за один стол заинтересованным ведомствам, которые сейчас как бы вовсе и незаинтересованные... И осуществить действительно экстренные совместные меры? Или, допустим, принять решение о создании некоего кооператива по утилизации ртути? Делают же это в Подмосковье. А может, глядишь, и еще что-то разумное придет в головы. За которые все же, считаю, самое бы время схватиться. Пока не поздно. Чтоб потом не кусать покаянно локти...

Потому, как ясно же сказано: с ртутью шутить нельзя!

Григорий КРОШИН

ЛИМОННИК, РОДИОЛА РОЗОВАЯ, ЛЕВЗЕЯ, СТЕВИЯ

Д. А. МУРАВЬЕВА,
профессор

Лимонник китайский по своей популярности в восточной народной медицине мало уступает женьшеню и элеутерококку. По сказанию нанайцев и гольдов, горсть сухих ягод лимонника дает силы гнаться по следу соболя без пищи целый день. В старинных китайских трактатах лимонник называют «плодом с пятью вкусами» и рекомендуют для восстановления сил.

Лимонник относится к семейству магнолиевых. Это тонкая лиана с деревянистым вьющимся стеблем до 15 метров длины. Листья эллиптические, цельнокрайние с красными черешками. Крупные цветки сидят на длинных поникающих розово-красных цветоножках; они вначале розовые, затем белые, со слабым лимонным запахом. У женских цветков при созревании цветоложе сильно удлиняется и из каждого пестика, а их в цветке много, образуется ягода. Плод выглядит как повислый колос, густо усаженный сидячими красными ягодами, которых бывает до 40 штук. В каждой ягоде по два семени — желтых, почковидных, блестящих. Вкус ягодной мякоти чрезвычайно кислый, кожица сладкая, а семена жгучие, с сильным неприятным запахом.

В нашей стране лимонник произрастает в Приморье, Приамурье и на юге Сахалинской области в кедрово-широколиственных лесах, большей частью по долинам горных речек и ключей на высоте 200—500 метров над уровнем моря.

В медицине используют ягоды и семена лимонника. При заготовке обрывают кисти и часто ломают или рубят лианы. Делать этого нельзя, так как на их восстановление потребуются многие годы. Зрелые ягоды сначала подвяливают, а затем досушивают в сушилке при 60—70°. Семена, извлеченные из свежих ягод, также хорошо просушивают.

Фармакологически действующими веществами в лимоннике является группа природных соединений, называемых лигнанами, среди которых основной — схизандрин. Лимонник содержит эфирное масло, имеющее запах лимона. В семенах эфирного масла больше, чем в мякоти, но зато мякоть богата кислотами. В сухих ягодах до 20% лимонной и яблочной кислот, достаточно много витамина С — до 0,5%.

В медицинской практике применяют спиртовые настойки из сухих ягод и семян. Наиболее хорошо изучено их стимулирующее воздействие на умственную и физическую работоспособность, при этом человек субъективно не ощущает возбуждения. Длительное лечение настойкой способствует увеличению массы тела, мышечной силы, жизненной емкости легких. Препараты лимонника назначают при функциональных расстройствах нервной системы, а также страдающим гастритом с пониженной кислотностью желудочного сока.

Лечение должно проводиться под контролем врача, поскольку при передозировке возможно перевозбуждение нервной и сердечно-сосудистой систем. Не следует принимать препараты лимонника в вечерние часы, чтобы не нарушать сна. Если возникают аллергические проявления (крапивница), прием лимонника надо прекратить.

Родиола розовая (ее называют еще золотым корнем) принадлежит к семейству толстянковых. На протяжении столетий применяется золотой корень в народной медицине Алтая в качестве средства, повышающего и умственную, и физическую работоспособность. Фармакологические исследования, проведенные в Томском медицинском институте профессором А. С. Саратиковым, подтвердили стимулирующее действие корня. Положительные результаты были получены при лечении неврозов, вегето-сосудистой дистонии, повышенной утомляемости. Адаптогенное действие препаратов золотого корня сходно с действием препаратов растений семейства аралиевых и лимонника.

Родиола розовая — многолетнее травянистое растение с крупным клубневидным корневищем разных очертаний. Стебли неветвистые высотой до 50 сантиметров. Листья мясистые, толстые, сидячие, продолговатые. Цветки желтые, собраны в густые соцветия. Зацветает растение через 10—15 дней после таяния снега.

Основные заросли золотого корня находятся на Алтае на щебнистых склонах, по берегам горных рек и ручьев. Высушенные корневища легковесные, снаружи слабо блестящие, цвета «старой позолоты». Вкус горько-вяжущий, при свежем изломе ощущается слабый запах розы.

Главные вещества, обусловливающие действие золотого корня,— соединения, называемые салидрозидами, а также флавоноиды (кверцетин, гиперозид), дубильные вещества. Среди минеральных веществ преобладают соединения марганца. Из золотого корня готовят спиртовой экстракт, содержащий весь комплекс действующих веществ корня.

Левзея сафлоровидная из семейства сложноцветных известна в Восточной Сибири как маралий корень. В народе говорят, что «маралий корень поднимает человека от 14 болезней и наливает его молодостью».

Растение изучали томские ученые, которые подтвердили его женьшеноподобное действие. Экстракт левзеи хорошо помогает при переутомлении и упадке сил, повышает умственную работоспособность. Клиницисты считают его хорошим средством для повышения артериального давления у тех, кто страдает артериальной гипотензией.

Левзея сафлоровидная — многолетнее травянистое растение до 1,6 метра высотой с деревянистым корневищем и отходящими от него многочисленными тонкими корнями. Стеблевые листья перисто-рассеченные, прикорневые — пальчато-рассеченные, те и другие с пильчатыми краями. На верхушках стеблей сидят одиночные крупные шаровидные соцветия. Цветки у них фиолетово-лиловые. Растение произрастает в субальпийском поясе Горно-Алтайской области, Тувинской АССР, Саян, Кузнецкого Алатау, Горной Шории.

Дикорастущего сырья не хватает для производства лекарственного препарата — жидкого экстракта, поскольку левзею стали широко использовать при изготовлении тонизирующих напитков (например, «Саяны»). Это растение теперь выращивают в культуре, что оказалось

несложно даже в европейской части СССР во влажных лесных районах. Женьшеневоды-любители могут с успехом разводить левзею и на своих садовых участках.

Стеркулия платанолистная — иноземное теплолюбивое растение, акклиматизированное на Кавказском побережье Черного моря. Здесь она достигает 20 метров высоты, хорошо развивается и плодоносит. К семейству стеркулиевых относится также известное тропическое растение кола, плоды которого содержат кофеин и другие азотистые вещества и издавна применяются в качестве тонизирующего средства, возбуждающего нервную систему. Фармакологические и химические исследования выявили стимулирующее действие настойки из листьев стеркулии, подобное действию настойки из орехов колы.

Настойка стеркулии теперь прочно вошла в лекарственный каталог. Ее назначают при астенических и астено-депрессивных состояниях разного происхождения, при заболеваниях, сопровождающихся понижением мышечного тонуса, при переутомлении и гипотонии

Изучение химического состава стеркулии еще нельзя считать завершенным. В ее листьях в небольшом количестве имеются алкалоиды со следами кофеина. Большое внимание уделяют исследователи азотистым основаниям — предшественникам алкалоидов, среди которых фармакологически активны холин и бетаин, проявляющие в сочетании с алкалоидами стимулирующее действие

Пятигорск

Рисунок А. КОРОЛЕВА

Как Стобед обидел бабочку и чем это кончилось

После своих зимних приключений Стобед немного приуныл. Каждое утро после завтрака доктор говорил ему: пойди погуляй! Но он уверял, что гулять не хочет, и целыми часами смотрел в окно. А дети, которые мало гуляют, становятся слабыми и бледными. Вот и Стобед побледнел и похудел.

Доктор позвонил Марфе Ивановне — мастеру игрушечной фабрики, где был сделан наш Стобед.

— У меня начинается отпуск,— сказала она.— Я возьму Стобеда с собой на дачу, чтобы он побольше гулял на свежем воздухе.

Так она и сделала. Тихим летним утром Стобед вышел в сад и стал бродить по дорожкам. Вот большая коричневая бабочка опустилась на одуванчик и замерла, точно заснула на пушистой желтой подушке. Стобед нагнулся и, ловко схватив ее за сложенные крылышки, побежал к Марфе Ивановне.

— Смотрите, какую красоту я принес! — закричал он.

— А ведь ты эту бабочку убил,— грустно сказала Марфа Ивановна.— Она теперь жить не сможет...

— Почему? — удивился Стобед.— Я ее не обижал, я только чуть-чуть взял ее двумя пальчиками.

— Это тебе кажется, что чуть-чуть,— объяснила Марфа Ивановна.— А у бабочки очень нежные крылышки, и она сейчас чувствует себя так, как будто огромный великан сжал ее железной лапой. Помнишь, как тебе было плохо, когда ты попал под машину? Но тебя доктора вылечили, а ее уже не вылечит никто.

Стобеду стало очень грустно, и, опустив голову, он снова побрел в сад. По дорожке навстречу ему полз длинный, скользкий дождевой червяк.

— Фу, какой противный! — скривил губы Стобед.— Уж он-то, наверно, никому не нужен!

И, взяв садовую лопату, Стобед разрубил червяка пополам. Он думал, что теперь Марфа Ивановна его похвалит. Но, увидев, что сделал Стобед, она еще больше опечалилась.

— Посмотри-ка внимательно вокруг,— сказала она,— видишь крохотный холмик земли? Это червяк насыпал, когда после дождика выползал наверх подышать... Представляешь себе, сколько ему пришлось трудиться? А какие длинные тоннели он просверлил под землей! Теперь без него все они обвалятся и пропадут.

— Ну и пусть,— сказал Стобед.— Кому эти тоннели нужны?

— Видишь на той полянке цветы?— спросила Марфа Ивановна.— Когда в земле есть такие ходы, она становится мягкой и рыхлой, корни хорошо дышат, расправляются. А затвердеет земля, и цветок завянет. Всем растениям очень нужна работа червяка! И если бы цветы могли говорить, они на тебя бы пожаловались. И еще кое-кто на тебя обижен.

— Кто? — удивился Стобед.

— Пчела, которая собирает нектар с этих цветов. Что такое нектар? Это душистая, сладкая жидкость. Из нее потом пчела делает мед. Вот прилетит она сюда, покружится

над увядшими цветами и улетит ни с чем. И сама останется голодной, и нас с тобой не сможет медом угостить. Вот что ты натворил!

— Выходит, я и сам себя обидел?— с изумлением спросил Стобед.

— Да, выходит так,— ответила Марфа Ивановна.

Стобед опустил голову и задумался.

— Я все понял,— сказал он.— Теперь не буду трогать ни бабочек, ни червяков, не буду топтать траву, не буду зря рвать цветы.

А вечером он попросил у Марфы Ивановны бумагу, краски, нарисовал плакат и сделал такую надпись: «Дети, берегите природу!»

Д. ОРЛОВА

Рисунки А. БОРИСОВА

ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ

На вкладке художник А. ЕВСЕЕВ схематически изобразил развитие хронического воспалительного процесса в бронхах под воздействием табачного дыма. При этом в бронхах скапливается вязкая слизь, прохождение по ним кислорода и углекислого газа затрудняется. Альвеолы раздуваются, развивается эмфизема легких.

Г. Н. МАКСИМОВА,
кандидат
медицинских
наук

ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ

Хронический бронхит — наиболее распространенное заболевание бронхо-легочной системы, и вместе с тем наименее изученное, что в известной мере объясняется наличием множества факторов, предрасполагающих к этому недугу.

В механизме развития бронхита многие ученые отводят ведущую роль инфекционному началу, поскольку часто хронический бронхит — следствие недолеченного острого. Однако большинство пульмонологов всего мира считают главной причиной развития хронического бронхита курение. Установлено, что вдыхание табачного дыма вызывает воспалительный процесс в слизистой оболочке, выстилающей бронхи изнутри, что приводит к нарушению их структуры и функции.

Как известно, по бронхам в легкие поступает кислород, а из легких удаляется углекислый газ. Бронхи выполняют и защитную функцию. Клетки их эпителия снабжены ресничками (поэтому он и называется реснитчатым эпителием), которые, подобно эскалатору, выносят вверх скопившуюся в бронхах слизь, попавшие с вдыхаемым воздухом частицы пыли, микроорганизмы.

Какова бы ни была первопричина воспалительного процесса, развившегося в слизистой оболочке бронхов, он приводит к перестройке структуры и функции эпителия бронхов, к нарушению секреции слизи. В результате выделяется больше слизи, она становится слишком вязкой, клетки реснитчатого эпителия начинают терять реснички, эпителий «лысеет», при этом избыток вязкой слизи еще более затрудняет движение оставшихся ресничек, эскалаторная функция эпителия нарушается. Слизь, скапливаясь в просветах бронхов, раздражает расположенные в их стенках так называемые кашлевые рецепторы, возникает кашель — первый сигнал неблагополучия в дыхательных путях.

Правда, у 5—10% больных бронхитом кашля нет. Так бывает, когда процесс поражает мелкие и мельчайшие бронхи и бронхиолы, в которых кашлевые рецепторы отсутствуют.

Если больного стал часто беспокоить кашель, а он не обращает на это внимания, не идет к врачу, не лечит активно острый бронхит, не бросает курить, то попавшие в слизь с вдыхаемым воздухом патогенные микроорганизмы начинают усиленно размножаться. В бронхах возникает феномен термостата: создаются благоприятные условия для жизнедеятельности болезнетворных микроорганизмов. Слизь становится гнойной и откашливается в виде гнойной мокроты желто-зеленого цвета, иногда с неприятным запахом, что свидетельствует о развитии слизисто-гнойного бронхита. При этом воспаление переходит на более глубокие слои стенок бронхов. Самочувствие больных обычно ухудшается, может повышаться температура тела, появляется слабость, потливость, снижается работоспособность.

В развитии слизисто-гнойного бронхита немалую роль играют нарушения иммунной системы организма, вызванные перенесенными вирусными и бактериальными инфекциями (грипп, ангина), дефицитом витаминов, голоданием, к которому некоторые неосмотрительно прибегают, чтобы сбросить лишние килограммы. Все это отрицательно сказывается на механизмах местной защиты тканей бронхов от патогенных микробов. Снижается, например, содержание в клетках эпителия лизоцима — вещества, обладающего бактерицидным действием. Болезнетворные микробы становятся более активными, чувствительность к ним организма повышается, что и обусловливает дальнейшее прогрессирование воспалительного процесса в бронхах.

Такие факторы риска, как избыточная масса тела и гиподинамия, тоже имеют самое непосредственное отношение к развитию хронического бронхита. У тучных, мало двигающихся людей отмечается высокое стояние диафрагмы, что затрудняет легочную вентиляцию, нормальное продвижение воздуха по бронхо-легочной системе, уменьшается глубина дыхания, и бронхам труднее освобождаться от мокроты.

Закупорка бронхов вязкой слизью приводит к тому, что поступление вдыхаемого кислорода в легкие затрудняется, развивается кислородное голодание. И даже небольшая физическая нагрузка вызывает у больного одышку.

Со временем нарушается проходимость бронхов, особенно на выдохе. Из-за того, что затруднен выдох, альвеолы раздуваются, перегородки между ними разрушаются, развивается эмфизема легких. Поскольку при эмфиземе нарушается кровообращение в легочных капиллярах, правому желудочку сердца приходится работать с большей нагрузкой, чтобы проталкивать по ним кровь. Правое предсердие и желудочек гипертрофируются, а затем развивается и тяжелая сердечная недостаточность, проявляющаяся одышкой, тахикардией (учащенным сердцебиением), цианозом (синюшностью кожных покровов), отеками, увеличением печени, набуханием и пульсацией шейных вен, нарушением функции многих органов и систем. Лечение таких больных становится затруднительным.

А в том, что хронический бронхит приводит иногда к трагическому концу, чаще всего бывают повинны сами больные, безответственно относящиеся к своему здоровью.

О том, что нужно делать, чтобы не допустить развития тяжелых осложнений бронхита, читайте на странице 8.

ОБ ОРГАНИЗАЦИИ КОНСУЛЬТАЦИЙ И ГОСПИТАЛИЗАЦИИ ИНОГОРОДНИХ БОЛЬНЫХ В МОСКВЕ

Совершенствуя организационные формы обследования и лечения больных, Минздрав СССР издал приказ «Об организации консультаций и госпитализации иногородних больных в Москве».

Согласно новому положению, руководителям министерств здравоохранения союзных и автономных республик, начальникам главных управлений, заведующим областными и краевыми отделами здравоохранения, главным специалистам, главным врачам республиканских, краевых и областных больниц предоставлено право в случае невозможности оказания необходимой лечебно-диагностической помощи в учреждениях республики, края, области направлять больных на консультацию и лечение непосредственно в московские НИИ минздравов СССР и РСФСР, АМН СССР, Всесоюзные и республиканские центры, расположенные на базах больниц Главного управления здравоохранения Мосгорисполкома, а также ЦНИИ гастроэнтерологии, минуя приемные минздравов СССР и РСФСР. Больному, который направляется на консультацию, обследование и лечение в Москву, выдаются на руки (или направляются почтой) медицинские документы, содержащие необходимые клинические данные о его состоянии, проведенном обследовании и лечении с приложением рентгеновских снимков, электрокардиограмм, результатов лабораторного обследования, заключений врачей — специалистов узкого профиля, а также обоснование причин направления больного в Москву. Медицинские документы, содержащие сведения о психическом состоянии граждан, на руки не выдаются, а пересылаются по почте в установленном порядке.

Лицам, направленным на консультацию, обследование и лечение в Москву врачебно-консультативной комиссией по месту жительства или работы, выдается больничный листок на дни проезда, его продление производится в соответствии с действующими правилами.

Родители или родственники, сопровождающие больных детей, должны иметь при себе подробную выписку из медицинской документации ребенка и справку санэпидстанции об отсутствии у него контакта с инфекционными больными. Больничные листки в этих случаях не выдаются.

Приказом определено, что граждане могут обратиться за консультацией в московские НИИ, центры, вузы и без направления местных органов здравоохранения.

Директора НИИ, Всесоюзных и республиканских центров, ректоры медицинских вузов системы минздравов СССР и РСФСР, АМН СССР обязаны обеспечить безотказную консультативную и при показаниях лечебную медицинскую помощь всем больным — как с направлением органов здравоохранения, так и обратившимся самостоятельно, но имеющим медицинские документы с указанием предположительного диагноза, результатов проведенного обследования и лечения.

Лица, не имеющие медицинской документации, могут обращаться в консультативную поликлинику 1-го Московского медицинского института имени И. М. Сеченова и консультативные отделения НИИ системы минздравов СССР и РСФСР в соответствии с профилем предполагаемого заболевания.

Как правило, срок консультации и обследования не должен превышать 2 дней.

Трудоспособным рабочим и служащим, обратившимся в лечебно-профилактические учреждения Москвы для консультации, обследования и лечения без направления местных органов здравоохранения, больничный листок не выдается.

Научно-исследовательские институты могут вызывать граждан, заболевание которых соответствует разрабатываемой ими научной тематике, для повторной консультации и динамического наблюдения. Больничный листок в этих случаях не выдается.

Вопрос о плановой госпитализации больных в НИИ минздравов СССР и РСФСР, АМН СССР, Всесоюзные и республиканские центры, расположенные на базах больниц Главного управления здравоохранения Мосгорисполкома, решается комиссиями по госпитализации этих учреждений, когда больному медицинская помощь не может быть оказана в лечебных учреждениях республики, края, области, а проведение необходимого обследования и лечения возможно только в условиях Москвы.

Иногородние граждане, нуждающиеся в экстренной медицинской помощи или доставленные по указанию минздравов СССР и РСФСР санитарной авиацией, госпитализируются без ограничений в больницы системы Главного управления здравоохранения Мосгорисполкома.

Минздравом СССР предусмотрено, что граждане, так же как и ранее, могут обращаться в приемные министерств здравоохранения СССР и РСФСР за направлением на консультацию и госпитализацию в лечебно-профилактические учреждения Москвы. В этом случае им предоставляется возможность точнее определить профиль необходимого лечебно-диагностического учреждения, а при наличии показаний получить от ответственных руководителей министерств или заведующих приемными направление установленного образца на госпитализацию в учреждение здравоохранения Москвы. Наличие у иногороднего больного такого направления является обязательным для его приема в клиники и больницы подчинения Главного управления здравоохранения Мосгорисполкома в течение трех дней, причем срок госпитализации определяется с учетом состояния больного, прогноза, наличия свободных мест в стационаре, возможности и условий для проживания больного в Москве до госпитализации.

Если возникнет необходимость перевода госпитализированного по направлению минздравов СССР и РСФСР иногороднего больного в другую больницу, клинику для консультации, обследования или лечения, перевод осуществляется по согласованию с главным врачом соответствующей больницы, клиники без обращения в минздравы СССР и РСФСР за направлением.

Иногородние граждане могут получить консультативно-диагностическую и лечебную помощь в хозрасчетных медицинских учреждениях Москвы.

Министерства здравоохранения союзных республик обязаны постоянно и своевременно информировать население о возможности обследования и лечения по месту жительства.

В. Н. ПИЧУГИН,
ответственный секретарь коллегии
Минздрава СССР,
кандидат медицинских наук

ТЕПЛИЧНОЕ СОЗДАНЬЕ

Болеет без конца ребенок.
Мать в панике: и страх, и грусть...
В слезах:
— Ведь я его с пеленок
Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом
Открыть боится — вдруг сквозняк!
С ним то в больницу, то в аптеку,
Лекарств — и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье...
Вот так порой мы из детей
Растим тепличные созданья,
А не бойцов-богатырей.

Читатель Б. КРЕСТОВ

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!
«СПРАВОЧНОЕ БЮРО» РАБОТАЕТ ТОЛЬКО ПО ВТОРНИКАМ И ПЯТНИЦАМ С 14 ДО 17 ЧАСОВ. ТЕЛЕФОН 251-94-49.

Расти здоровым, малыш!

МАССАЖ И ГИМНАСТИКА

О. А. ЛИЦЕВА,
кандидат медицинских наук

Гимнастикой с ребенком надо заниматься с первых месяцев его жизни. Гимнастика и массаж улучшают физическое и психическое развитие, способствуют своевременному формированию моторных навыков, улучшают обмен веществ. Наблюдения показали, что дети, с которыми, начиная с полутора месяцев, систематически занимаются гимнастикой, отличаются красивой осанкой, хорошей координацией движений, быстротой двигательных реакций, ловкостью и смелостью в играх.

Итак, уважаемые родители, не ленитесь заниматься с ребенком, не упускайте драгоценного времени! Упражнения делайте на столе, покрытом байковым одеялом и сверху — простыней. Комнату предварительно проветрите и подождите, пока температура подымется до 20—21°. Руки у мамы должны быть теплыми и чисто вымытыми. Не забудьте снять кольца, подпилить ногти.

Лучшее время для занятий — первая половина дня, и, конечно, не сразу после еды.

Обратите внимание на настроение ребенка: если занятия ему нравятся, он будет улыбаться, а если он плачет, капризничает, значит, либо вы что-то делаете неправильно, либо малыш себя сегодня плохо чувствует. В таких случаях занятия прекращают. Если при следующей попытке повторится то же, посоветуйтесь с врачом.

Гимнастика и массаж полезны всем детям, а отстающим в развитии, страдающим рахитом — особенно. Но для занятий есть и противопоказания. Делать массаж нельзя, если у ребенка, например, имеются гнойные или острые воспалительные заболевания кожи, геморрагический диатез (повышенная ломкость сосудов). Разумеется, занятия прекращают и во время острого заболевания ребенка, а возобновляют лишь тогда, когда он выздоровеет.

Мы приводим общепринятые комплексы, опустив лишь некоторые более сложные упражнения. Допустимо немного видоизменять их с учетом возможностей вашего ребенка. Каждое упражнение вначале повторяют 1—2 раза, а в течение 7—10 дней доводят до 6—8 раз. Ребенок во время занятий должен быть раздет.

РЕБЕНКУ 1,5—3 МЕСЯЦА

1. **Поглаживающий массаж рук.**
2. **Поглаживающий массаж ног.**
3. **Выкладывание на живот.**
4. **Массаж спины.**
5. **Массаж живота.**
6. **Массаж стоп.**
7. **Рефлекторное разгибание спины в положении на боку.**
8. **Выкладывание на живот.**
9. **Рефлекторное ползание.**

МЕТОДИКА. Руки массируйте в направлении от кисти к плечу, ноги — от стопы к бедру, обходя коленную чашечку и избегая толчков в области коленного сустава. Массируя руку, придерживайте ее за кисть, массируя ногу, возьмите ее в свою ладонь. В положении на животе ручки ребенка должны лежать под грудью, голова слегка приподнята.

Массируя спину, поглаживайте ее от ягодиц к голове тыльной стороной кисти, от головы к ягодицам — ладонью. Поскольку в этом возрасте положение на животе еще неустойчиво, поглаживая одной рукой, другой придерживайте ребенка за ноги.

Массаж живота надо проводить круговыми движениями ладони по ходу часовой стрелки, не надавливая на область печени (правое подреберье) и не задевая половых органов (у мальчика).

Стопы удобно поглаживать большими пальцами рук, обхватив их остальными четырьмя.

Выполняя упражнение 7, положите ребенка на правый бок, и, левой рукой придерживая его таз, большим и указательным пальцами правой легко проведите вдоль позвоночника от крестца к шее — ребенок при этом прогибает спину.

Последнее упражнение делайте из исходного положения лежа на животе. Прикоснувшись ладонью к ступням ребенка, побудите его оттолкнуться от вашей руки и как бы проползти чуть-чуть вперед.

РЕБЕНКУ 3—4 месяца

1. **Скрещивание рук на груди.**
2. **Массаж рук.**
3. **Массаж ног.**
4. **Поворот на живот.**
5. **Массаж спины.**
6. **Массаж живота.**
7. **Массаж стоп.**
8. **Сгибание и разгибание рук вместе и попеременно.**
9. **Поворот на живот.**

Перцовый пластырь или горчичник?

«Моему ребенку еще нет года, врач часто назначает ему горчичники, но он их очень не любит. Не лучше ли пользоваться перцовым пластырем?»

Нет, не лучше! У маленьких детей кожа очень чувствительна, покрыта нежными пушковыми волосиками. Пластырь прилипнет к ним, и его невозможно будет снять безболезненно, да к тому же он может вызвать раздражение кожи.

Что касается горчичников, то их действие удается смягчить, если класть их на кусок льняной ткани, пропитанной теплым растительным маслом.

Асимметричные складки

«У моей трехмесячной внучки складки на ножках, под ягодичками, несимметричны — одна выше, другая ниже. Это нормально?» — спрашивает бабушка.

Асимметрия этих складок может быть особенностью сложения ребенка. Но если при этом обе ножки или одна разводятся в стороны с трудом, а в тазобедренном суставе появляется щелчок, можно предположить недоразвитие тазобедренного сустава. Ребенка надо не откладывая проконсультировать у врача-ортопеда. Точный диагноз обычно ставится после рентгеновского исследования.

Малыш идет в ясли

Мама спрашивает: «В каком возрасте ребенок легче освоится в яслях — в полтора года или в два?»

Общего правила не существует, многое зависит от особенностей ребенка и от организации воспитательной работы в яслях. Но обычно быстрее приспосабливаются к новому окружению двухлетние дети, так как у них уже в какой-то мере развита речь, они более общительны, их легче заинтересовать игрушкой, вовлечь в игры и занятия.

Справочное бюро «Здоровья» для родителей

Кефалогематома

«У моего трехнедельного сына на голове шишка. Врач сказал, что это кефалогематома. Почему она появилась?»

Как нам сообщили специалисты, кефалогематома — кровоизлияние под надкостницу черепа — развивается примерно у 1—2 новорожденных из ста. Причиной ее могут быть быстрые роды, родовая травма, связанная с необходимостью акушерского пособия, иногда даже неправильное поведение женщины в момент родов. Кефалогематома обычно рассасывается самопроизвольно в течение первых 6—9 недель жизни, иногда позже. Беспокойства ребенку она не причиняет и на его умственном развитии не сказывается.

Иногда кефалогематома нагнаивается, и тогда резко изменяются состояние и поведение ребенка. В таких случаях его, конечно, необходимо срочно показать врачу.

«Комплекс Золушки»

«О таком комплексе я услышала случайно и заинтересовалась, что это значит?»

Термином «комплекс Золушки» врачи иногда обозначают особенности личности ребенка — робость, неуверенность, убеждение в том, что родители его не любят, что он им не нужен. Формирование таких качеств обычно связано со слишком жестким стилем воспитания. Иногда этот комплекс возникает у ребенка после появления в семье младшего брата или сестры, особенно если родители, поглощенные заботами о малыше, начинают уделять старшему меньше внимания.

Каким должно быть артериальное давление у годовалого ребенка?

В этом возрасте систолическое («верхнее») давление считается нормальным в пределах 85—100 миллиметров ртутного столба, диастолическое («нижнее») — 35—45 миллиметров

МЕТОДИКА. Выполняя упражнение 1, вложите ваши большие пальцы в ладони ребенка и, придерживая его руки за кисти, отводите их в стороны и снова сводите, перекрещивая на груди так, чтобы сверху оказывалась то правая, то левая рука.

Упражнения 2 и 3 начните с поглаживания, затем перейдите к растиранию (круговыми движениями ладоней в том же направлении) и закончите снова поглаживанием.

На живот (4) ребенок еще сам не повернется, побудите его к этому, придерживая левую руку, согнутую в локте, и плавно поворачивая его таз влево; второй поворот (9) сделайте вправо, соответственно поддерживая правую руку. Таким образом вы переводите ребенка из положения на спине в положение на животе, руки под грудью.

Стопы сначала поглаживайте, потом растирайте круговыми движениями (это удобно делать большим пальцем) поперек ступни и снова поглаживайте.

РЕБЕНКУ 4—6 МЕСЯЦЕВ

1. **Скрещивание рук на груди.**
2. **Массаж ног.**
3. **«Скользящие шаги».**
4. **Поворот на живот.**
5. **Массаж спины.**
6. **«Парение» на животе.**
7. **Массаж живота.**
8. **Массаж стоп.**
9. **Сгибание и разгибание рук.**
10. **Сгибание и разгибание ног.**

МЕТОДИКА. Упражнение 3 делают из положения на спине; сгибая ноги ребенка в коленях, попеременно слегка прижимайте их к ягодицам — стопы при этом как бы скользят по столу.

«Парением» (6) называется упражнение, при котором ребенок секунду-две лежит на весу на ваших руках с поднятой головой и напряженными мышцами спины. Для этого подведите обе ладони под его живот, до соприкосновения мизинцев, так, чтобы большие пальцы легли по бокам, и, держа ребенка таким образом, слегка приподнимите над столом.

Сгибать и разгибать руки и ноги ребенка надо попеременно (одну сгибать, другую выпрямлять).

РЕБЕНКУ 6—9 МЕСЯЦЕВ

1. **Скрещивание или сгибание и разгибание рук.**
2. **«Скользящие шаги».**
3. **Поворот на живот вправо.**
4. **Массаж спины.**
5. **Массаж живота.**

6. **Присаживание.**
7. **Полукруговые движения руками.**
8. **Подымание вверх выпрямленных ног.**
9. **Поворот на живот влево.**

МЕТОДИКА. Наиболее сложное упражнение этого комплекса — присаживание (6). Делайте его плавно, спокойно. Дайте ребенку, лежащему на спине, обхватить большие пальцы ваших рук и легким потягиванием побуждайте его сесть; взяв обе кисти присевшего ребенка в левую руку, указательным и большим пальцами правой руки легко проведите снизу вверх по обеим сторонам позвоночника — в ответ он разогнет спину. Опуская ребенка в исходное положение, поддерживайте его голову. Упражнение выполняйте 1 раз.

После упражнения 9 побудите ребенка приподнять верхнюю часть туловища. Это можно сделать, показывая ему игрушку.

РЕБЕНКУ 10—14 МЕСЯЦЕВ

1. **Сгибание и разгибание рук.**
2. **«Скользящие шаги».**
3. **Повороты со спины на живот в ту и другую сторону.**
4. **Массаж спины.**
5. **Из положения на животе, поддерживая ребенка за руки, помочь ему привстать сначала на колени, а затем до вертикального положения.**
6. **Наклоны и выпрямление туловища.**
7. **Массаж живота.**
8. **Поднятие выпрямленных ног.**
9. **Напряженное выгибание.**
10. **Присаживание.**
11. **Круговые движения руками.**

МЕТОДИКА. Упражнение 1 проводите, сидя, а позже — стоя, если ребенок уже хорошо сидит и стоит без поддержки.

Повороты на живот (3) ребенок уже должен делать самостоятельно, по вашей просьбе. Он повернется охотнее, если справа и слева вы положите игрушки.

Упражнение 6 выполняйте, поставив ребенка спиной к себе и придерживая его колени.

Упражнение 8 можно немного усложнить, предложив ребенку достать стопами до палочки, которую вы держите над ним.

Исходное положение упражнения 9 — сидя у вас на коленях. На стульях, стоящих рядом (справа и слева), лежат игрушки, ребенок должен их достать.

Упражнение 10 делается из исходного положения лежа на спине. В руки ребенку можно дать легкие пластмассовые кольца: потягивая за них, вы помогаете ему сесть, поддерживая сначала за одну руку, а потом, если ребенок сможет, то и без поддержки, по просьбе «сядь». Помогая ребенку, придерживайте его колени. Упражнение повторите один-два раза.

Занимаясь с ребенком, будьте внимательны. Как только малыш научится самостоятельно поворачиваться на живот или сильно отталкиваться ногами, он может скатиться со стола, поэтому не отходите от него.

Детское любопытство.

Фото М. Вылегжанина.

Ошибочный БЕДУ!

Детский дорожный травматизм. Это беда, часто горе. Улица, по которой движется транспорт, была, есть и останется зоной повышенной опасности для взрослых, а для детей тем более. Не отягощенному жизненным опытом и в то же время беспечно любознательному ребенку, внимание которого обычно рассеянно, трудно представить себе возможный поворот событий на дороге, где мчатся машины. Трудно осознать, какие неожиданности ежесекундно может она преподнести человеку. И это накладывает на нас, взрослых, двойную ответственность за судьбу любого малыша, оказавшегося в опасной зоне.

Ни у кого нет права забывать сегодня, как меняется сам характер движения на улицах, как из года в год и даже из месяца в месяц растет его интенсивность и напряжение, прежде всего за счет быстрого развития индивидуального транспорта. А именно его водители, как показывает статистика, чаще других оказываются повинны в детском травматизме на дорогах. У этих людей меньший опыт вождения автомашины, ориентировки в движении на магистралях, они подчас не в состоянии произвести правильный маневр в экстремальных обстоятельствах, созданных ребенком на дороге.

На улицах Москвы в 1987 году пострадали 855 детей, при этом погибли 40 и 815 получили ранения. По сравнению с предшествующим годом число погибших в автотранспортных происшествиях детей увеличилось на 21,2%, а число раненых — на 9,1%.

К сожалению, печальная статистика ведет свой счет и в этом году. Наиболее частой причиной, по которой дети попадают под колеса автомобилей, является выход на проезжую часть перед близко идущим транспортом в не установленном для перехода месте и неожиданный выход из-за стоящего транспорта, ограничивающего видимость. Вот лишь несколько трагических случаев.

4 января 1988 года на Пятницком шоссе 8-летний Андрей Т. неожиданно выбежал из-за стоящего автобуса и попал под колеса встречного автобуса. Ребенок погиб. Так же закончился переход в неустановленном месте Коровинского шоссе 9-летним Артемом А. 18 февраля.

Казалось бы, взрослые, и в первую очередь родители, обязаны учитывать все это и быть особенно бдительными, собранными и дисциплинированными на улице, когда рядом дети. Но с чем сталкиваемся мы в действительности?

Я убежден, что и вы не однажды были свидетелями подобных эпизодов. Светофор показывает, что путь пешеходу закрыт, но нетерпеливая мама, держа за руку ребенка, бежит через дорогу... Одни при этом рассчитывают: «Успеем!»; другие вообще убеждены, что не их, а водителя дело заботиться об осторожности, поскольку он в ответе за наезд. А в результате нередко — несчастье, и страдает ни в чем не повинный ребенок. Например, 17 сентября прошлого года на Шарикоподшипниковской улице 6-летний Миша М. при отце стал перебегать дорогу и был сбит трамваем. Ребенок погиб. В 17-м проезде Марьиной рощи 3-летняя Света Н. в присутствии бабушки выбежала из-за стоящего транспорта и попала под грузовой автомобиль. Девочка с серьезными травмами была доставлена в больницу.

Вдумайтесь в эти цифры: каждый второй ребенок в момент дорожно-транспортного происшествия находился с родителями или близкими. Из 681 пешехода 598 пострадали по своей вине. И в большинстве случаев беда произошла при переходе через дорогу. О чем это говорит? О поистине преступной недисциплинированности и беспечности старших.

Освоение и обязательное соблюдение Правил дорожного движения — отнюдь не личное дело каждого. Мало где в такой степени проявляется взаимозависимость людей как на улице. Здесь в нерасторжимом единстве находятся все звенья цепочки — транспорт, пешеход, дорога, от правильного взаимодействия которых зависит жизнь, безопасность людей. Достаточно только одного нарушения, чтобы произошло непоправимое.

Тревога за судьбу маленьких пешеходов сегодня вызвана тем, что за последнее время число дорожно-транспортных происшествий, в которых пострадали дети, увеличилось. И опять же в сводках о несчастных случаях вместе с детьми фигурируют взрослые. 8 марта на Измайловском бульваре 10-летняя Наташа М. вместе с мамой направлялась в овощной магазин. Девочка неожиданно выбежала на проезжую часть улицы, обогнув спереди стоящий на остановке троллейбус. Она была сбита автомашиной ГАЗ-53 и с сотрясением мозга доставлена в больницу.

Основная причина всех трагедий с детьми — пример неправильного поведения на улице, который каждый день преподают им взрослые.

У наших детей, к сожалению, отсутствуют прочные навыки безопасного поведения на улице, поскольку зачастую этот вопрос остается вне сферы влияния взрослых членов семьи, которые полагают, что учить детей основам дорожной безопасности обязаны педагоги и работники ГАИ.

Согласитесь, и учителя, и наши сотрудники могут дать детям прочные теоретические знания. Но этого недостаточно. Ни самые горячие устные наставления, ни отличные учебники, ни специальные уроки не обеспечат желаемого результата, если мы, взрослые, не будем подкреплять это каждодневным личным примером. Привить детям чувство «улицы» можно только регулярными практическими занятиями, причем начинать их надо буквально с первых самостоятельных шагов малыша.

И еще об одном. Наступил май. Приближается пора летних школьных каникул, когда у детей появляется много свободного времени. А по все той же упрямой статистике это тот месяц, когда на улицах и магистралях города в дорожно-транспортных происшествиях страдает наибольшее количество детей. В эти дни следует быть, как никогда, внимательными и осторожными, ни в коем случае не нарушать Правила дорожного движения, не подвергать себя и детей неоправданному риску.

А. В. ЩАВЕЛЕВ,
капитан милиции, сотрудник
Управления ГАИ Москвы

Сила примера заразительна. Стоит лишь одному пешеходу шагнуть на красный свет, как за ним тут же бездумно следуют другие. И когда мама, держа за руку ребенка, перебегает улицу перед встречным потоком транспорта, она рискует не единожды: будет случай, и этот пример толкнет ее ребенка на неверный, а может, и трагический шаг.

ЭСКИЗЫ БУДУЩЕГО

И. Л. БОТНЕВА, В. М. МАСЛОВ,
научные сотрудники Всесоюзного научно-методического центра по вопросам сексопатологии

Как и когда формируются черты, составляющие обаяние женщины,— пластика движений, милое кокетство, способность создавать уют, утешать, ласкать, сочувствовать? Когда формируются в мальчике черты мужчины — сила, энергия, воля, осознание себя сильным полом?

Мы часто читаем в книгах: «вчерашний неуклюжий подросток вдруг стал зрелым юношей» или «вчерашняя девочка за какой-нибудь год превратилась в стройную девушку». Внешний облик действительно может в переходном возрасте измениться довольно резко и быстро. Но формирование психологических особенностей мужчины и женщины начинается намного раньше. Жизнь исподволь, неспешно придает мальчику и девочке то своеобразие пола, которое потом, через годы властно повлечет их друг к другу.

Современные исследования позволяют довольно точно установить, когда начинается формирование стереотипов мужского и женского поведения: это происходит примерно тогда, когда от простых подражательных игр-действий с предметами ребенок переходит к сюжетным играм с другими детьми.

Если малыша двух — четырех лет больше привлекает новая игрушка в руках сверстника, чем игра с ним, а игры мальчиков и девочек в этом возрасте почти одинаковы, то с пяти-шести лет мальчики предпочитают играть с мальчиками, девочки — с девочками, а сами игры резко отличаются, как бы программируют предстоящие роли мужчины и женщины.

Большинство мальчиков любят подвижные, шумные, соревновательные игры, требующие активности, силы, ловкости, выносливости: они бегают, преодолевают препятствия, борются. В 5—7 лет происходит и «выбор» профессии. Они видят себя хоккеистами, пожарниками, летчиками, космонавтами.

Характерно, что во все времена игры мальчиков отражали события, происходящие в мире. Мальчики двадцатых — тридцатых годов самозабвенно играли в «красных» и «белых», в «Чапаева»; послевоенные дети «сражались» с фашистами, а позже превращали игровую площадку в космодром.

Девочки же в большинстве своем предпочитают игры в «дочки-матери», в «дом», в «школу». Им нравится расставлять игрушечную мебель, посуду, перебирать цветные лоскутки. У них есть и свои подвижные игры, не требующие силы и выносливости, но развивающие координацию движений, гибкость и грацию,— «классики», «прыгалки», различные игры с мячом.

Как видим, в тяготении к разным играм уже проявляется мужское и женское начало. И надо поддерживать у ребенка эту естественную дифференциацию.

Чем активнее мальчик участвует в играх, тем выше его престиж среди сверстников, тем легче происходит его социальная адаптация, то есть приспособление к коллективу, умение найти в нем свое место, вызвать интерес к себе. Мальчик, которого сверстники не принимали в свои игры, отвергали его, может формироваться замкнутым, подозрительным, неуверенным в себе. Если в последующем эти черты характера разовьются и упрочатся, можно заранее предсказать, что это очень осложнит развитие сексуальности, создаст трудности в предстоящей интимной жизни.

Признание в среде сверстников, одобрение со стороны подружек необходимо и девочке. У девочек тоже ценится умение участвовать в играх, но повышению престижа служат не столько подвижность и ловкость, сколько красота, в том числе красивая одежда и даже обладание красивой куклой.

Но пресекайте стремление девочки надеть что-то красивое; надо понять ее желание вынести, допустим, новую куклу во двор, показать подругам. И совсем неплохо, если мама уделит побольше внимания одежде дочери, ее прическе. Все это — те мелкие, незаметные штрихи, которые, формируя женственность, выльются со временем в столь необходимое молодой девушке ощущение своей привлекательности, женской значимости.

Расширяющиеся контакты со сверстниками не означают в дошкольном возрасте ослабления контакта с родителями. Наоборот, папа и мама, их взаимоотношения, роль каждого из них в семье становятся объектом пристального внимания, воспринимаются как модель предстоящего поведения.

Пятилетняя девочка, укачивая куклу, приговаривает: «Ну и хорошо, что папка от нас ушел... Не нужен нам папка-алкоголик. Теперь нас никто бить не будет... И денежки сами заработаем...»

Не ясно ли, что родители преподали ей очень горький урок, посеяли в ее сознании семена пренебрежения к мужчине — мужу и отцу?

Дети гораздо наблюдательнее, чем нам кажется. Они составляют себе представление о взаимоотношениях родителей, о семейном лидере, о том, кого из взрослых можно не послушать, а кого — нельзя. От них практически не удается скрыть еще одну сторону супружеской жизни — интимную близость. Если это сумеют сделать в одной семье, то не сумеют в другой, и дети поделятся друг с другом своими открытиями. Однако в этом возрасте подобные сведения, как правило, не приобретают в сознании ребенка эротического характера.

По мере поступления информации, нарастания половой осведомленности начинаются сексуальные

ры, чаще всего составляющие фрагмент игр в семью. Стремясь копировать действия взрослых, «папа» и «мама», накормив и уложив «детей» и посмотрев телевизор, ложатся спать. У большинства детей на этом игра заканчивается, но более осведомленные могут имитировать (изображать) любую форму половой активности.

В такие игры охотно включаются и мальчики; не принимая участия в обычных «девчачьих» играх, сексуальные игры они иногда даже провоцируют сами...

Взрослые, узнав о таких играх, приходят в смятение. Если иные родители мальчика еще могут спокойно рассказывать знакомым о проделках своего сына, то на девочек обычно обрушивается родительский гнев.

Но это не повод ни для шуток, ни для возмущения. Сексуальные игры у здорового ребенка (подчеркиваем — у здорового!) не вызывают полового возбуждения, и, пока нет некорректного вмешательства взрослых, он играет неосознанно.

Однако стоит взрослому начать расспрашивать, как все было, домогаться деталей, стыдить, как восприятие ребенка меняется, и он начинает понимать, что вступил в какую-то особую область, запретную и жгуче интересную.

Детские сексуальные игры не приносят такого вреда, как наказание за них. Особенно это относится к девочкам. Вот пример из практики сексопатолога: молодая женщина, любящая мужа, пожаловалась на то, что не может быть при нем раздетой, что самый момент раздевания уже тормозит ее сексуальное влечение. Истоки этой аномалии оказались очень давними: когда-то воспитательница детского сада в наказание обнажила ее при всех детях, сказав еще при этом, чтобы с ней теперь никто не дружил.

Ребенку не всегда понятен смысл наказания, но всегда остается ощущение, что если его поступок так плох, то, значит, и близкие ему взрослые люди, прежде всего родители, которых он копировал, делают что-то недопустимое, грязное и непристойное. Это может создать психологический барьер между ним и родителями, послужить источником тайных страданий, всяческих догадок.

Если не фиксировать внимание ребенка на сексуальных играх, отвлечь его, чем-то заинтересовать, игры эти обычно проходят как краткий эпизод и к периоду полового созревания остаются лишь смутным воспоминанием.

Внимание родителей должно привлечь другое: очень важно, чтобы мальчик имел мальчишеские интересы и увлечения, а девочке не было чуждо ничто девичье.

Не так редко встречаем мы мальчиков, охотнее всего играющих в куклы. Такие мальчики растут робкими, послушными, ласковыми, иногда даже слащавыми, предпочитают тихие игры с девочками, любят помогать дома, на кухне, охотно занимаются музыкой, танцами.

Вроде бы мы нарисовали портрет идеального ребенка: на такого не нарадуются воспитатели, его папе и маме другие родители часто завидуют...

Не видят родители плохого и в том, что девочка равнодушна к куклам, зато любит наравне с мальчишками играть в футбол и хоккей, лазить по деревьям, ввязываться в драки...

Подобная трансформация ролевого поведения чаще всего проявляется в тех случаях, когда мальчика заласкивают, а к девочке относятся слишком рационально и даже сурово. Нередко это наблюдается в неполных семьях.

Трансформация ролевого поведения — не такое безобидное явление. Она закладывает фундамент для различных отклонений в последующем сексуальном поведении, от снижения сексуальности вплоть до формирования гомосексуальных влечений. Особенно велика такая опасность для детей, у которых в период внутриутробной жизни произошли отклонения в развитии мозговых структур, контролирующих половое поведение

До начала периода полового созревания еще можно сгладить формирующуюся трансформацию ролевого поведения, потом это уже сделать труднее. Как же именно надо действовать? Для каждой семьи — свои рецепты, свои пути. Но прежде всего родителям надо взглянуть на себя со стороны. Матери следует максимально приблизить свое поведение к идеалу женственности, отцу — к идеалу мужественности. У дочери и сына будут правильные образцы для подражания, а попутно улучшатся и взаимоотношения супругов.

Еще одна рекомендация, связанная с детскими играми. Не препятствуйте контактам вашего ребенка со сверстниками. У ребенка, играющего всегда в одиночку, не привыкшего к коллективу, могут впоследствии возникнуть трудности общения, в том числе и трудности выбора сексуального партнера и контактов с ними

Родители должны всегда помнить, что облик ребенка, формирование его психики — это эскиз его будущей жизни.

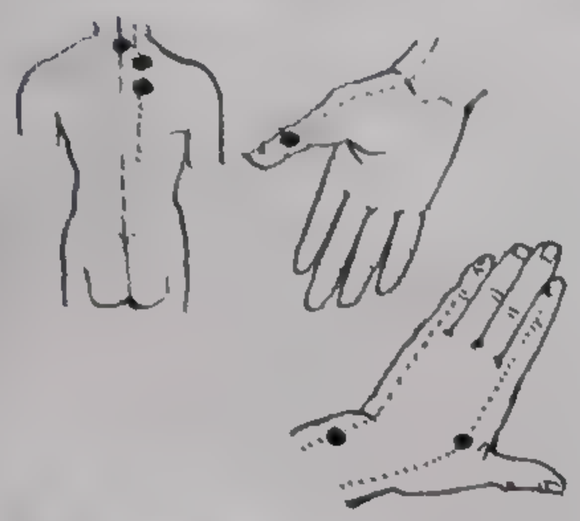
Фото М. Вылегжанина

ЩЕГО

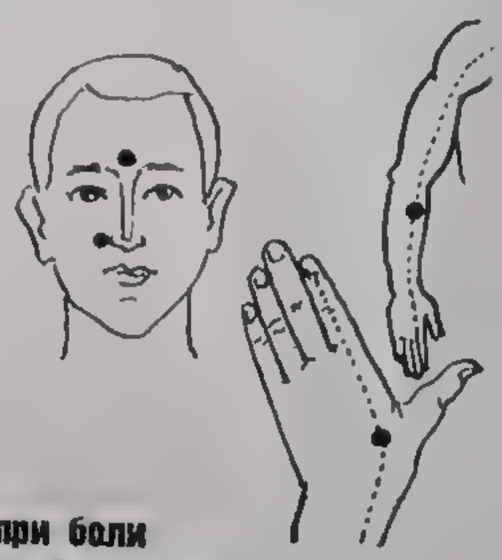
ВЬЕТНАМСКИЕ ВРАЧИ РЕКОМЕ

Бальзам «Золотая звезда» содержит эфирные масла, обладает антисептическими свойствами, оказывает расслабляющее, рассасывающее, успокаивающее и противовоспалительное действие. Следует отметить простоту и удобство его применения.

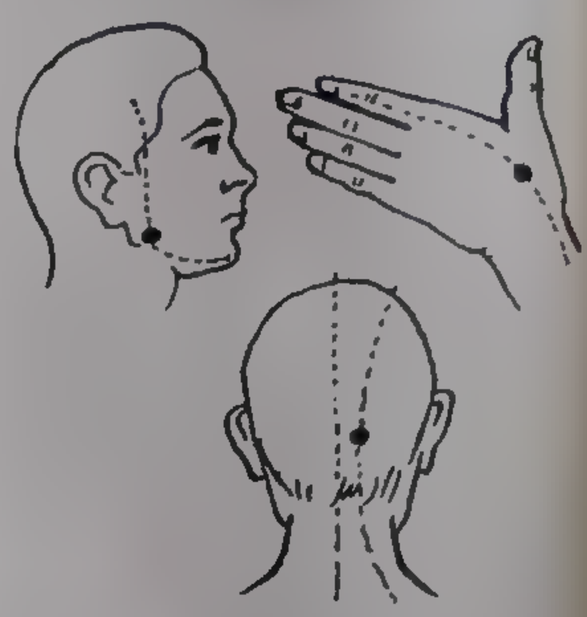
Кожу смазывают тонким слоем бальзама и кончиками пальцев втирают его на определенных акупунктурных точках по прилагающимся схемам.



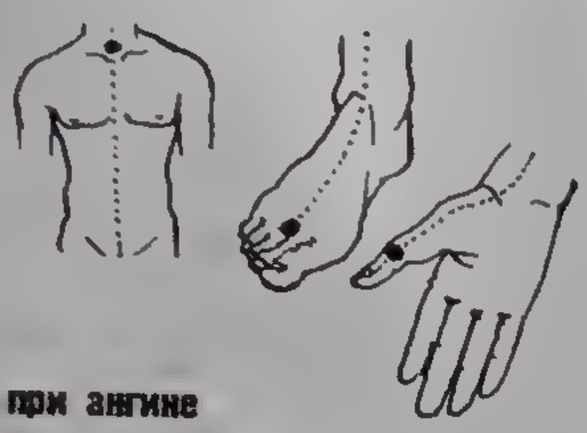
при гриппе



при боли в области уха

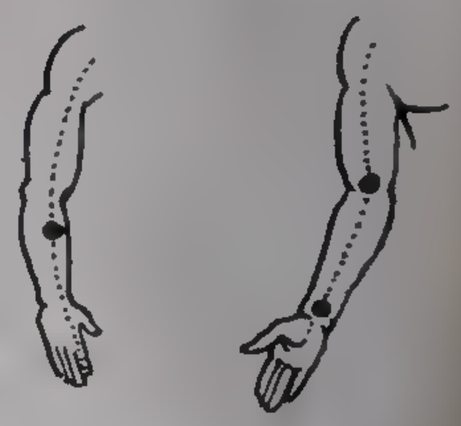


при зубной боли

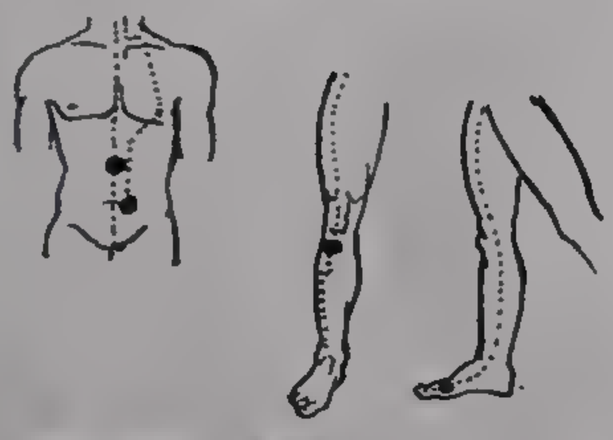


при ангине

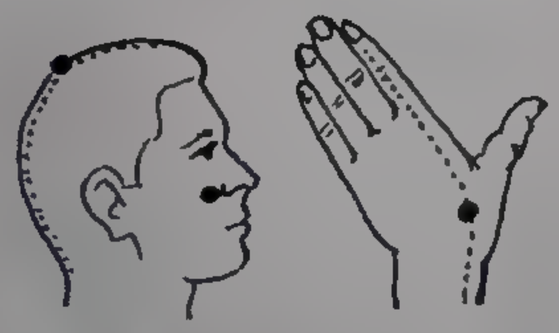
при рините



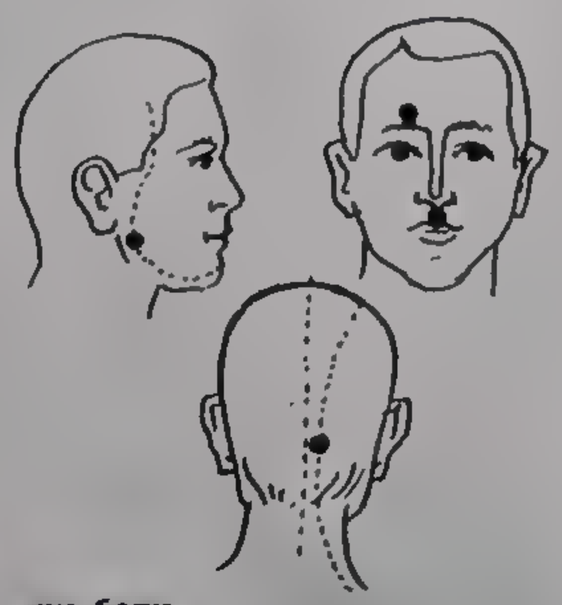
при боли в области плечевого сустава



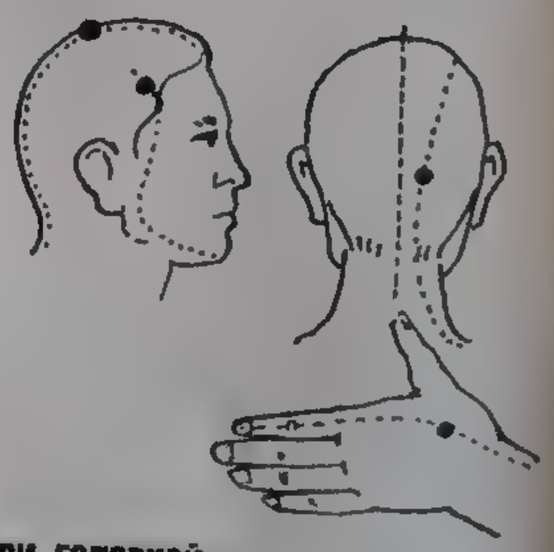
при боли в области локтевого сустава



при боли в гайморовой полости, лобной пазухе

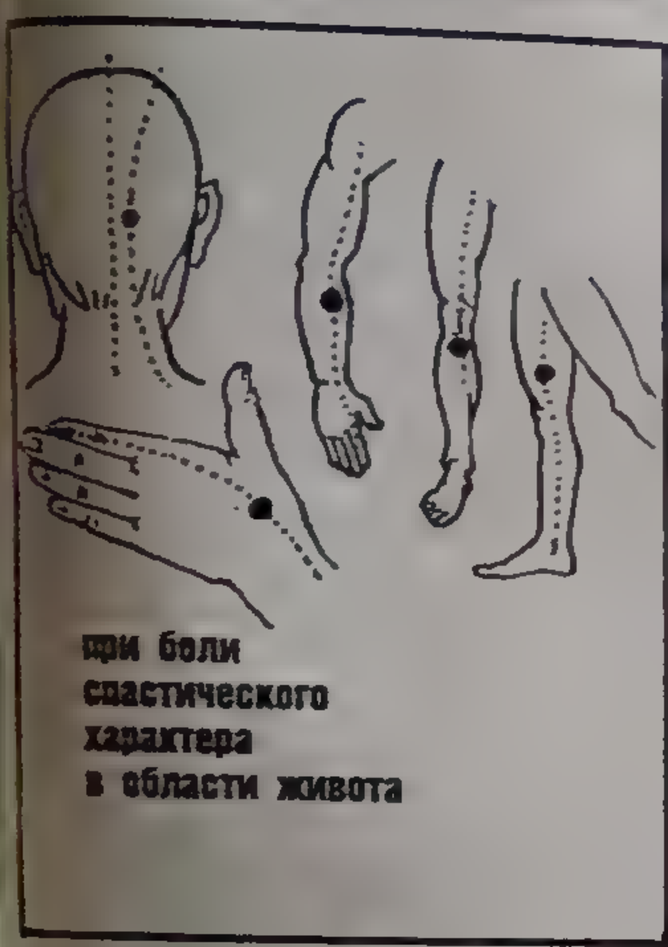


при боли в области лицевого нерва



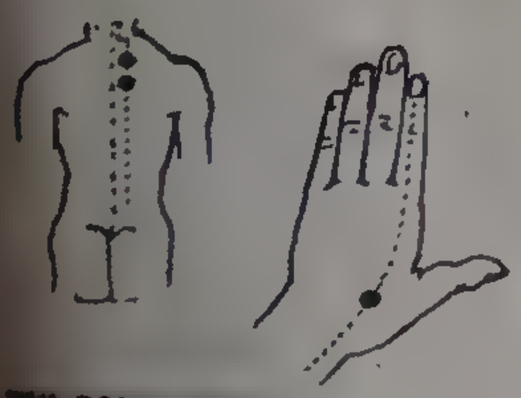
при головной боли

НДУЮТ



при боли спастического характера в области живота

при боли в области колекного сустава



при радикулите, миозите

«Напишите, пожалуйста, в журнале, вредны ли пары самогона для грудного ребенка? Вопрос у меня не праздный. Дело в том, что мои родители гонят для себя самогон примерно раз в неделю. И от этого запаха я с ребенком не знаю, куда деваться. Я с ними по-разному говорила: плакала, уговаривала, грозила — все бесполезно. В ребенке моем души не чают, но слушать меня не хотят...

На вас у меня последняя надежда: родители читают журнал и следуют его советам.

По понятным причинам не подписываюсь».

КАЗАНЬ

НА ПИСЬМО НАШЕЙ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ ОТВЕЧАЮТ

САМОГОН разрушает организм

Т. В. НОВИКОВСКАЯ, кандидат медицинских наук, сотрудник токсикологического центра НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского:

– При самогоноварении в окружающую атмосферу выделяются этиловый спирт, сивушные масла, ацетальдегид, другие вредные вещества. Они и для взрослых страшный яд, а для детей тем более. Этиловый спирт, попадая в организм малыша, оказывает пагубное действие не только на органы дыхания, но и на сердечно-сосудистую, центральную нервную системы, печень. В дальнейшем это может привести к головной боли, повышенному артериальному давлению, хроническим заболеваниям печени и даже умственной отсталости. Известны случаи, когда под влиянием паров самогона у детей возникало пристрастие к спиртному, а став взрослыми, они пополняли ряды больных хроническим алкоголизмом.

Б. П. ГРОССУ, юрист:

– Родители молодой женщины, написавшей письмо в редакцию, не просто недалекие люди, ставящие под угрозу здоровье домочадцев. Они грубо нарушают действующее законодательство, которым предусмотрено, что изготовление или хранение без цели сбыта самогона, чачи и других крепких спиртных напитков домашней выработки, изготовление или хранение без цели сбыта аппаратов для их выработки влечет наложение административного взыскания в виде штрафа от 100 до 300 рублей. Те же действия, совершенные повторно в течение года после наложения административного взыскания, влекут уголовную ответственность и наказываются исправительными работами на срок до двух лет или штрафом в размере от 200 до 500 рублей.

С. Н. АБРАМОВ,
кандидат медицинских наук

Возьмите себе за правило работать с любыми химическими препаратами, даже со стиральным порошком, только в резиновых перчатках.

Вы знаете, что руки без должного ухода старятся раньше лица? А представителям некоторых профессий, работающим в сельском хозяйстве, слесарям, токарям, парикмахерам, санитаркам, судомойкам, неумелый уход за кожей рук грозит к тому же развитием таких заболеваний, как кандидомикоз, дерматит, экзема. Ведь им постоянно приходится контактировать с агрессивной средой: кислотами, щелочами, маслами, эмульсиями, мыльной пеной и водой.

Кожа на руках не будет грубеть, трескаться и шелушиться, если возьмете себе за правило работать с любыми химическими препаратами, даже со стиральным порошком, только в резиновых перчатках, а в саду, на огороде — в матерчатых, которые можно сшить самим, или в брезентовых рукавицах.

Если работа требует точных движений и в перчатках ее выполнить невозможно, купите «Силиконовый» крем, казеиновую пасту «Биологические перчатки». «Силиконовый» крем, например, образует на коже пленку и применяется для защиты рук от воды, водных растворов солей, разбавленных кислот и щелочей, предохраняет кожу от набухания, восстанавливает ее роговой слой.

Перед тем, как приступить к работе, вымойте руки с мылом, насухо вытрите и нанесите 3—5 граммов крема на кисти. После работы крем легко смывается теплой водой с мылом. Чистые руки смажьте любым витаминизированным кремом — «Янтарь», «Люкс», «Восторг», «Атласный».

Если вам предстоит брать в руки землю, песок, потрите края ногтей о влажный кусочек мыла. Оно заполнит подногтевое пространство, легко вымоется после работы, и вам уже не придется прибегать к помощи щетки, чтобы удалить из-под ногтей грязь.

Краску, масло, мазут не пытайтесь удалить с рук с помощью песка, глины, керосина, бензина и других органических растворителей. Не используйте и хлорную известь, кальцинированную соду для мытья рук. Это приведет к обезжириванию кожи, разрыхлению ее рогового слоя, появятся трещины, что создаст условия для проникновения болезнетворных микроорганизмов. Воспользуйтесь выпускаемыми промышленностью моющими средствами, предназначенными специально для удаления трудносмываемых загрязнений. Это «Лада», «Фея», «Тюльпан», «Волна».

Если, несмотря на все предосторожности, кожа на руках покраснела, стала шероховатой или начала шелушиться, прежде всего обратите внимание на мыло, которым вы моете руки. Чтобы устранить эти неприятные явления, пользуйтесь только мылом с жировыми добавками («Косметическим», «Спермацетовым», «Ланолиновым», «Детским», «Ониксом») и делайте ванночки для рук. Вода должна быть теплой — 38—39°. Руки погрузите в нее до локтей на 10—12 минут, а чтобы вода не остывала, накройте таз полотенцем. Для ванночек можно использовать картофельный отвар, развести в двух литрах воды столовую ложку глицерина и чайную нашатырного спирта или в том же количестве воды развести по чайной ложке пищевой соды, нашатырного спирта и мыльной стружки.

Насухо вытерев руки, вотрите в кожу любой питательный крем — «Персиковый», «Крем для рук», «Глицериномедовое желе». Крем наносится мягким движением, начиная с пальцев и далее к запястью по типу натягивания перчаток. На ночь можно втереть в кожу рук витаминизированный крем, а для усиления его действия надеть матерчатые перчатки.

Не менее важен и уход за ногтями. В норме ногти должны быть блестящие, гладкие, бледно-розового цвета. А вот под воздействием препаратов бытовой химии ногти теряют блеск, ломаются и расслаиваются. Особенно щелочи и лаки пересушивают ногтевую пластинку, состоящую не только из плотных веществ, но и на 10—12% из воды. Вот еще почему при работе с препаратами бытовой химии, щелочами и кислотами настоятельно рекомендуется пользоваться резиновыми перчатками.

По той же причине лак с ногтей нельзя удалять техническим ацетоном. Для этой цели выпускается раствор «Жидкость для снятия лака», в состав которой входят жировые компоненты.

Причиной повреждения ногтей может быть и неумело сделанный маникюр. Если вы делаете его сами, будьте осторожны, вырезая кожицу ногтевого валика, чтобы не повредить ногтевое ложе. Это может привести к разрыхлению ногтя, появлению на нем белых точек.

Стричь ногти полагается не реже раза в неделю и аккуратно вырезать кожицу ногтевого валика. Сначала руки подержите минут пять в теплой мыльной воде, потом маникюрной лопаточкой осторожно отодвиньте кожицу от ногтя и вырежьте ее. Если кожа очень сухая, предварительно смажьте ее каким-либо кремом или жиром.

Особого внимания требует уход за руками, когда появились заусеницы, что может повлечь за собой развитие гнойного воспаления ногтевого валика (паронихий) и даже всего пальца (панарициий).

Чтобы этого избежать, тут же смазывайте появившиеся трещины раствором бриллиантового зеленого или йодной настойкой, пока ранка не заживет. Если надрыв кожи глубокий, наложите на ночь повязку с синтомициновой эмульсией. Утром повязку снимите, а поврежденное место вновь обработайте раствором бриллиантового зеленого или йодной настойкой. Ранку можно заклеить дезинфицирующим клеем БФ, который продается в аптеке ■

ПЕНСИЯ К ПЕНСИИ

«Появился новый вид услуг Госстраха — страхование дополнительной пенсии. Расскажите, что это такое?»

В. Андианов, Нальчик

Отвечает начальник Главного управления государственного страхования СССР В. В. ШАХОВ:

— Договор добровольного страхования дополнительной пенсии могут заключить только работающие граждане — рабочие, служащие и колхозники; мужчины в возрасте от 35 до 60 лет и женщины от 30 до 55 лет. Размер дополнительной пенсии определен в 10, 20, 30, 40 и 50 рублей ежемесячно. От возраста страхователя и размера выбранной им пенсии и будет зависеть сумма ежемесячных взносов.

Их хватит на выплату вам пенсии в течение шести лет. А затем, сколько бы вы ни прожили, дополнительную пенсию вы будете регулярно каждый месяц получать уже за счет государства. Статистика свидетельствует, что средняя продолжительность жизни мужчин, достигших пенсионного возраста, составляет в нашей стране 15 лет, женщин — 24 года. Так что по крайней мере десять лет мужчина и пятнадцать лет женщина будут получать пенсию, на которую не затратили личные средства. И это потому, что источник для выплаты пенсии — страховой фонд — образуется в равных долях за счет как личных взносов страхователей, так и средств государственного бюджета.

Дополнительную пенсию могут оформить и те, кто уже достиг пенсионного возраста. С ними договор заключается на пять лет при условии, что они продолжают трудиться на прежнем месте или на более легкой работе, пусть даже неполный рабочий день или неполную неделю. Но страховые взносы выплачиваются только через бухгалтерию. Исключения из этого правила допускаются лишь для инвалидов I и II групп, вышедших на пенсию по состоянию здоровья, женщин, которые находятся в отпуске по уходу за ребенком до полутора лет, больных, которые долго находятся на лечении.

Правила страхования предусматривают многочисленные случаи изменения жизненных ситуаций. Например, если страхователь через некоторое время после заключения договора не сможет выплачивать взносы, то есть, по существу, расторгнет договор, инспекция Госстраха вернет внесенные им деньги за вычетом восьми процентов суммы на покрытие расходов Госстраха. Застрахованный вправе изменить договор, уменьшив первоначальную сумму дополнительной пенсии или, наоборот, увеличив ее. Максимальный размер пенсии не превышает 50 рублей.

Чтобы начать получать дополнительную пенсию, достаточно предъявить в инспекцию Госстраха паспорт и страховое свидетельство. Деньги перечисляются на сберегательную книжку страхователя или отправляются по почте в любой указанный им адрес. Если потребуется сразу большая сумма денег, можно получить пенсию за весь год вперед.

Тариф месячных взносов по договорам страхования дополнительной пенсии в размере 10 руб. в месяц*
для мужчин в возрасте от 35 до 56 лет и женщин — от 30 до 51 года

Возраст на месяц, в котором страхователь обязался уплатить первый взнос (полные годы)		МЕСЯЦЫ ВОЗРАСТА СВЕРХ ПОЛНЫХ ЛЕТ											
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
мужчины	женщины	МЕСЯЧНЫЙ ВЗНОС (В РУБЛЯХ И КОПЕЙКАХ)											
35	30	2,20	2,21	2,22	2,24	2,25	2,26	2,27	2,28	2,29	2,31	2,32	2,33
36	31	2,34	2,35	2,36	2,38	2,39	2,40	2,41	2,42	2,43	2,45	2,46	2,47
37	32	2,48	2,49	2,51	2,52	2,53	2,55	2,56	2,57	2,59	2,60	2,61	2,63
38	33	2,64	2,66	2,67	2,69	2,70	2,72	2,73	2,75	2,76	2,78	2,79	2,81
39	34	2,82	2,84	2,85	2,87	2,88	2,90	2,92	2,93	2,95	2,96	2,98	2,99
40	35	3,01	3,03	3,05	3,07	3,08	3,10	3,12	3,14	3,16	3,18	3,19	3,21
41	36	3,23	3,25	3,27	3,29	3,31	3,33	3,35	3,37	3,39	3,41	3,43	3,45
42	37	3,47	3,49	3,52	3,54	3,56	3,58	3,61	3,63	3,65	3,67	3,70	3,72
43	38	3,74	3,77	3,79	3,82	3,84	3,87	3,89	3,92	3,94	3,97	3,99	4,02
44	39	4,04	4,07	4,10	4,13	4,15	4,18	4,21	4,24	4,27	4,30	4,32	4,35
45	40	4,38	4,41	4,45	4,48	4,51	4,55	4,58	4,61	4,65	4,68	4,71	4,75
46	41	4,78	4,82	4,86	4,89	4,93	4,97	5,01	5,04	5,08	5,12	5,16	5,19
47	42	5,23	5,27	5,32	5,36	5,41	5,45	5,50	5,54	5,58	5,63	5,67	5,72
48	43	5,76	5,81	5,87	5,92	5,97	6,02	6,08	6,13	6,18	6,23	6,29	6,34
49	44	6,39	6,45	6,52	6,58	6,64	6,71	6,77	6,83	6,90	6,96	7,02	7,09
50	45	7,15	7,23	7,30	7,38	7,46	7,53	7,61	7,69	7,76	7,84	7,92	7,99
51	46	8,07	8,17	8,26	8,36	8,45	8,55	8,65	8,74	8,84	8,93	9,03	9,12
52	47	9,22	9,34	9,47	9,59	9,72	9,84	9,97	10,09	10,21	10,34	10,46	10,59
53	48	10,71	10,87	11,04	11,20	11,37	11,53	11,70	11,86	12,02	12,19	12,35	12,52
54	49	12,68	12,91	13,14	13,38	13,61	13,84	14,07	14,30	14,53	14,77	15,00	15,23
55	50	15,46	15,80	16,14	16,48	16,82	17,16	17,50	17,84	18,18	18,52	18,86	19,20

* Если ежемесячная пенсия устанавливается в размере 20, 30, 40 или 50 руб., тариф умножается соответственно на 2, 3, 4 или 5.

Тариф месячных взносов по договорам страхования дополнительной пенсии в размере 10 руб. в месяц*
для мужчин в возрасте от 56 до 60 лет и женщин — от 51 до 55 лет
(срок страхования — 5 лет)

Возраст на месяц, в котором страхователь обязался уплатить первый взнос (полные годы)		МЕСЯЦЫ ВОЗРАСТА СВЕРХ ПОЛНЫХ ЛЕТ											
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
мужчины	женщины	МЕСЯЧНЫЙ ВЗНОС (В РУБЛЯХ И КОПЕЙКАХ)											
56	51	15,09	15,06	15,03	15,00	14,97	14,94	14,91	14,88	14,85	14,82	14,79	14,76
57	52	14,73	14,70	14,67	14,64	14,61	14,58	14,55	14,52	14,49	14,46	14,43	14,40
58	53	14,37	14,34	14,31	14,28	14,25	14,22	14,19	14,15	14,12	14,09	14,06	14,03
59	54	14,00	13,97	13,94	13,91	13,88	13,85	13,82	13,79	13,76	13,73	13,70	13,67
60	55	13,64	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

* Если ежемесячная пенсия устанавливается в размере 20, 30, 40 или 50 руб., тариф умножается соответственно на 2, 3, 4 или 5.

А если так будут делать все? Фото М. Вылегжанина

В СОСТАВЕ ГЕЛЕВЫХ ЗУБНЫХ ПАСТ, например, «Флюодента», отсутствует абразив — вещество, механически удаляющее зубной налет. Поэтому гелевые пасты рекомендуются людям, у которых повышена чувствительность зубов, имеются нарушения твердых тканей зуба, в частности эмали. Такими пастами могут чистить зубы и дети, так как процесс минерализации зубной эмали заканчивается лишь к 15 годам. Но если зубы здоровые, пасты следует чередовать: утром гелевую («Флюодент»), вечером — абразивную («Фтородент»). Если пользоваться только гелевой зубной пастой, зубы со временем потеряют свой естественный цвет.

Э. Б. САХАРОВА,
кандидат медицинских наук

ХРОНИЧЕСКИЙ ЛАРИНГИТ — ВОСПАЛЕНИЕ ГОЛОСОВЫХ СКЛАДОК считается заболеванием курильщиков, любителей спиртного и тех, кто... плохо воспитан. Постоянные интоксикация никотином и алкоголем, крик, громкий разговор приводят к гипертрофии слизистой оболочки голосовых складок, образованию на них полипов и кист, наличие которых и делает голос человека хриплым, грубым.

З. И. АНИКЕЕВА,
кандидат медицинских наук

ОДНА ИЗ ПЕРВЫХ ЗАПОВЕДЕЙ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА — включение в рацион свежих овощей, фруктов и зелени. Объясняется это высоким содержанием в них пектинов. А пектины обладают способностью выводить из организма продукты жизнедеятельности, различные яды, в том числе химические. Кроме того, в сырых плодах, как показали недавно исследования японских ученых, содержатся антираковые вещества, уровень которых снижается при кулинарной обработке. Британские ученые утверждают, что рак легких, мочевого пузыря чаще возникает у тех людей, организм которых испытывает недостаток витамина А. Вот почему так необходимо ежедневно есть тертую морковь, заправленную ложкой сметаны или растительного масла, салат из свежей капусты, огурцов и зелени.

Т. В. РЫМАРЕНКО,
кандидат медицинских наук

«ЗНАКОМСТВА» С МОСКИТАМИ ЛУЧШЕ ИЗБЕЖАТЬ. Москиты — кровососы. Укусы их болезненны, вызывают зуд. Но самое главное — эти насекомые переносчики инфекции, в частности кожного и висцерального лейшманиоза, а также москитной лихорадки. Москиты теплолюбивы, они обитают в республиках Средней Азии, на юге Казахстана, на Украине, в Молдавии, в Закавказье, активны с мая до октября. Нападают москиты в сумерках и в темноте. Единственное средство защиты от них — репелленты. Москиты к ним очень чувствительны. Репелленты наносят на кожу или на одежду (на манжеты, козырек фуражки). Обрабатывать репеллентами всю одежду не надо. Москиты через ткань не кусают. Можно использовать и инсектициды. Ими опрыскивают внутренние и наружные стены дома, особенно темные углы. Во время полета москиты часто присаживаются, и, если поверхность обработана инсектицидами, они погибают.

С. П. РАСНИЦЫН,
кандидат биологических наук

РЫБА ПРИ ЧИСТКЕ НЕ БУДЕТ ВЫСКАЛЬЗЫВАТЬ И НЕ ПОРАНИТ РУК, если снять с чешуи слизь. Сделать это легко: чешую наваги, сома, налима, карпа потрите поваренной солью, а затем смойте проточной водой.

В. В. ЧУМАКОВА,
инженер-технолог

ЧТОБЫ НЕ ХРАПЕТЬ, ПОПРОБУЙТЕ ДЕЛАТЬ ГИМНАСТИКУ, тренирующую мышцы мягкого нёба. Именно они часто являются «виновниками» храпа, так как расслабляются, провисают и препятствуют свободному поступлению воздуха. Научитесь произносить звук «и», напрягая при этом мышцы глотки, мягкого нёба и шеи. Делайте это упражнение утром и вечером, повторяя по 20—25 раз. Уже через месяц мышцы укрепятся, а храп если и не прекратится совсем, то станет намного тише.

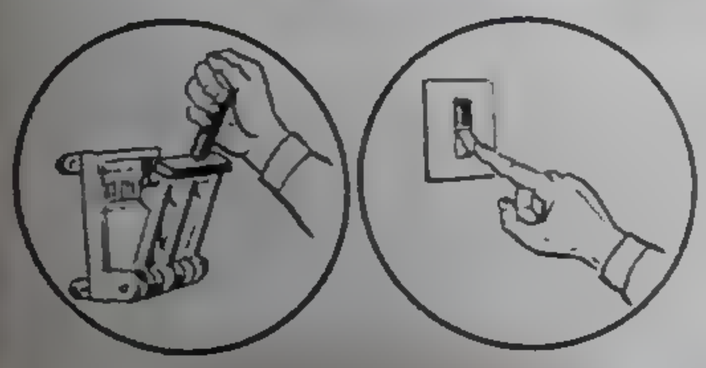
Ю. П. ФЕДОРОВ,
врач

В. Д. МАЛЫШЕВ, профессор,

Х. Т. ОМАРОВ, кандидат медицинских наук

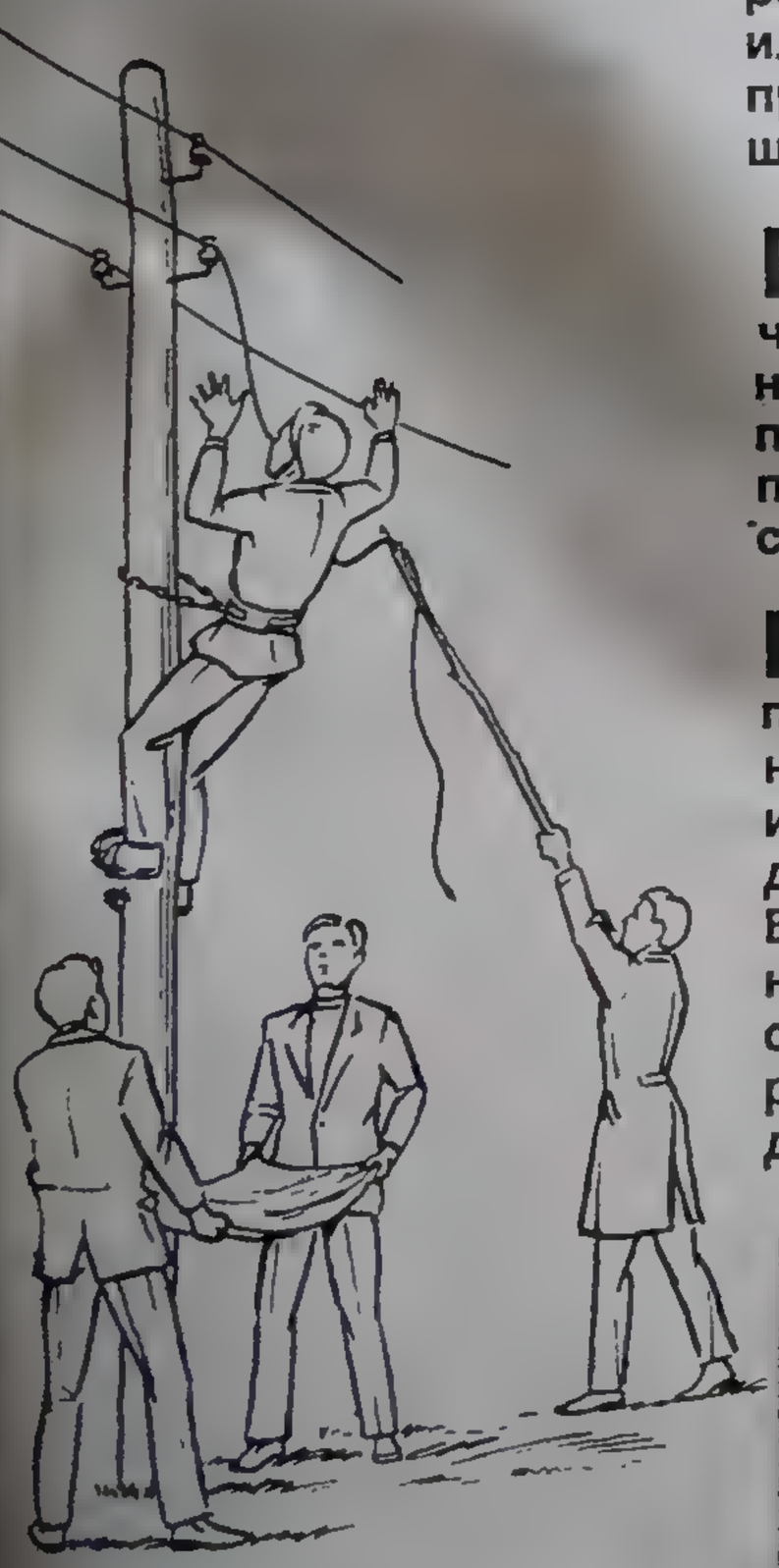
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЭЛЕКТРОТРАВМЕ

ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ ПОТЕРПЕВШЕМУ ОКАЗЫВАЙТЕ В СТРОГО ОПРЕДЕЛЕННОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ



Выключите рубильник, переключите выключатель, отбросьте электрический провод, надев на руку резиновую перчатку, или любым изолирующим предметом — палкой, шваброй...

Примите меры, чтобы пострадавший не упал с высоты после того, как будет прерван его контакт с электрическим током.



Наиболее опасны для жизни потеря сознания, нарушение дыхания и кровообращения, вплоть до остановки сердца. В этих случаях немедленно начните проводить комплекс сердечно-легочной реанимации и продолжайте до прибытия «Скорой».

ПОСЛЕ ЭЛЕКТРОТРАВМЫ ПОСТРАДАВШЕГО НЕОБХОДИМО ДОСТАВИТЬ В МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОН СКАЖЕТ, ЧТО ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ ХОРОШО. ЭЛЕКТРОТРАВМА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ НАРУШЕНИЯ РИТМА СЕРДЦА.

Ежемесячный
[illegible]
Министерства здравоохранения СССР и РСФСР

МОСКВА
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС
«ПРАВДА»

Здоровье

Основан 1 января 1955 г.

5'88

(401)

	1	В ЗАБОТЕ О ЧЕЛОВЕКЕ ВСЕ ВАЖНО	В. Антонов
Приглашаем обсудить	2	ВРАЧ УЧАСТКОВЫЙ ИЛИ СЕМЕЙНЫЙ?	Н. Мовшикова
	3	МАСТЕР	И. Быкова
Здоровый образ жизни. Ваше мнение?	4	ЧТОБ ДУХ ПЫЛАЛ...	Ю. П. Власов
Планирование семьи	6	С ЧЕГО НАЧИНАЮТСЯ МНОГИЕ ЖЕНСКИЕ БЕДЫ	Б. Л. Гуртовой
По вашей просьбе	7	НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ	В. И. Хаснулин
Врач разъясняет...	8	СТАРАЙТЕСЬ НЕ ДОПУСКАТЬ ТЯЖЕЛЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ	Л. Н. Максимова
	9	ЕСЛИ ВЫ ВСЕРЬЕЗ РЕШИЛИ ПОХУДЕТЬ	Г. Р. Покровская
	10	ПЯТЬ ВОПРОСОВ КАРДИОЛОГУ	Н. М. Мухарлямов
	11	В ДОМЕ БОЛЬНОЙ ТУБЕРКУЛЕЗОМ	Г. И. Платонов
	12	ГЛАУКОМА	Г. А. Ульданов
Вы спрашиваете	13	КАК ДОЛГО МОЖНО ПРИНИМАТЬ НИГИКСИН?	Н. Т. Тимошкина
	14	МЕРКУРИЮ НЕ ДО ШУТОК	Г. Крошин
Лекарственные растения	16	ЛИМОННИК, РОДИОЛА РОЗОВАЯ, ЛЕВЗЕЯ, СТЕРКУЛИЯ	Д. А. Муравьева
Новые приключения Стобеда	II	КАК СТОБЕД ОБИДЕЛ БАБОЧКУ...	Д. Орлова
Механизм развития заболевания	17	ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ	Л. Н. Максимова
В Министерстве здравоохранения СССР	18	ОБ ОРГАНИЗАЦИИ КОНСУЛЬТАЦИЙ И ГОСПИТАЛИЗАЦИИ ИНОГОРОДНИХ БОЛЬНЫХ В МОСКВЕ	В. Н. Пичугин
Расти здоровым, малыш!	19	МАССАЖ И ГИМНАСТИКА СПРАВОЧНОЕ БЮРО «ЗДОРОВЬЯ» ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ	О. А. Лицева
Осторожно: дорога!	23	ОТВЕДИТЕ БЕДУ!	А. В. Щавелев
Она и он	24	ЭСКИЗЫ БУДУЩЕГО	И. Л. Ботнева, В. М. Маслов
По вашей просьбе	26	ВЬЕТНАМСКИЕ ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ	
В редакцию пришло письмо	27	САМОГОН РАЗРУШАЕТ ОРГАНИЗМ	Т. В. Новиковская, Б. П. Гроссу
В редакцию пришло письмо	29	ПЕНСИЯ К ПЕНСИИ	В. В. Шахов
	30	ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ	
Это должен уметь каждый	31	ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЭЛЕКТРОТРАВМЕ	В. Д. Малышев, Х. Т. Омаров

Главный редактор
М. Д. ПИРАДОВА

Редакционная коллегия:
В. В. АДУШКИНА
(ответственный секретарь),
А. А. БАРАНОВ
(зам. главного редактора),
М. Е. ВАРТАНЯН,
М. Н. ВОЛГАРЕВ,
В. А. ГАЛКИН,
А. П. ГОЛИКОВ,
А. Л. ГРЕБЕНЕВ,
Г. И. КОСИЦКИЙ,
М. И. КУЗИН,
В. И. КУЛАКОВ,
В. В. МАТОВ,
Н. М. МУХАРЛЯМОВ,
Р. Г. ОГАНОВ,
Д. С. ОРЛОВА,
М. А. ОСТРОВСКИЙ,
В. Ф. ПОПОВ,
А. С. ПЬЯНОВ,
Н. И. РУСАК,
В. С. САВЕЛЬЕВ,
Г. И. СИДОРЕНКО,
В. А. СИЛУЯНОВА,
М. Я. СТУДЕНИКИН,
Е. В. ТЕРЕХОВ
(главный художник),
Т. В. ФЕДОРОВА
(зам. главного редактора),
А. П. ШИЦКОВА.

Технический редактор
З. В. ПОДКОЛЗИНА

Адрес редакции:
101454, ГСП-4, Москва,
Бумажный проезд, 14.
Телефоны:
212-24-17; 251-44-34;
251-20-06; 212-24-90;
250-24-56; 251-94-49.

Перепечатка разрешается
со ссылкой
на журнал «Здоровье».
Рукописи не возвращаются.

Сдано в набор 21.03.88.
Подписано к печати 31.03.88. А 13101
Формат 60×90⅛. Глубокая печать.
Усл. печ. л. 4,50. Уч.-изд. л. 7,58.
Усл. кр.-отт. 7,55.
Тираж 16 800 000 экз.
(1-й завод: 1—6 999 777 экз.).
Заказ № 2202.
Ордена Ленина и ордена
Октябрьской Революции
типография имени В. И. Ленина
издательства ЦК КПСС «Правда»
125865, ГСП, Москва, А-137,
улица «Правды», 24.

© Издательство ЦК КПСС
«Правда»
«Здоровье», 1988.

ISSN 0044—1945

ГИБКОСТЬ ПОЗВОНОЧНИКА

О. А. ИВАНОВА,
кандидат
медицинских наук

Выполните несколько несложных тестов для оценки гибкости позвоночника.

Тест 1. Встаньте прямо, ноги вместе. Наклонитесь как можно ниже вперед, опустив руки вниз **(рисунок 1).** Кончики пальцев должны коснуться пола.

Тест 2. Лежа на животе с закрепленными стопами, прогнитесь, отрывая грудь от пола **(рисунок 2).** Расстояние между грудной костью (грудиной) и полом должно составлять 10—20 сантиметров.

Тест 3. Встаньте спиной к стене, ноги на расстоянии 30 сантиметров друг от друга. Наклонитесь как можно ниже в сторону, касаясь спиной стены **(рисунок 3).** То же в другую сторону. Кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.

Тест 4. Сядьте на стул лицом к его спинке и упритесь руками в колени разведенных ног. Не меняя положения таза и ног, поворачивайте голову и туловище назад **(рисунок 4).** Вы должны увидеть поднятые над головой руки партнера, стоящего на расстоянии двух метров сзади.

Чтобы улучшить подвижность суставов позвоночника, необходимо выполнять упражнения, повторяющие основные его движения: сгибания и разгибания, наклоны вправо и влево, круговые движения, скручивания. Предлагаемые упражнения помогут замедлить возрастные изменения подвижности суставов позвоночника. В целях снижения нагрузки на межпозвонковые диски в большинстве упражнений исходное положение лежа или сидя.

1. Исходное положение (и. п.) — стоя в горизонтальном наклоне вперед, ноги врозь, руки на коленях. На счет 1—2 вывести поясницу вверх, голову опустить, спину округлить **(рисунок 5);** на счет 4—5 опустить поясницу, голову поднять, прогнуться. Повторить 16 раз.

2. И. п.— сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бедрам, руками взяться за пятки. На счет 1—4 попытаться выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног **(рисунок 6);** на счет 5—8 вернуться в и. п. Повторить 12 раз.

3. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. На счет 1—4 поставить ноги на пол за головой **(рисунок 7);** на счет 5—8 вернуться в и. п. Повторить 12 раз.

4. И. п.— лежа на спине, руки вдоль тела. На счет 1—4 прогнуться, опираясь на локти и не отрывая таз и голову от пола; на счет 5—8 вернуться в и. п. Повторить 16 раз.

5. И. п.— лежа на животе, разведенные ноги согнуты, руками взяться за стопы. На счет 1—4 попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища **(рисунок 8);** на счет 5—8 вернуться в и. п. Повторить 12 раз.

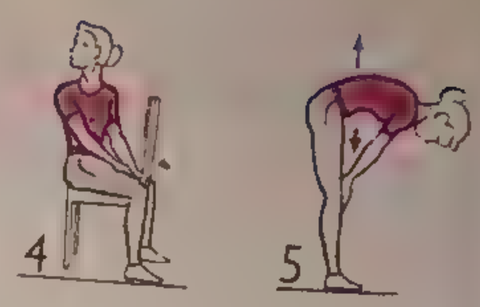
6. И. п.— лежа на спине, ноги слегка врозь, руки вдоль тела. На счет 1—2 отвести туловище вправо, не отрывая спины от пола; на счет 3—4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.

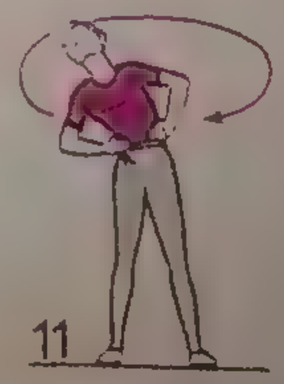
7. И. п. — сидя, ноги как можно шире врозь, руки за голову. На счет 1—2 наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги **(рисунок 9);** на счет 3—4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.

8. И. п.— лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты. На счет 1—2 постараться коснуться коленями пола справа, голову повернуть влево; на счет 3—4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.

9. И. п.— сидя, согнутые ноги врозь, руки перед грудью. На счет 1—2 поворот корпуса влево, правым локтем коснуться левого колена, левую руку увести как можно дальше назад и коснуться пола **(рисунок 10);** на счет 3—4 вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 16 раз.

10. И. п.— стоя, ноги врозь. На счет 1—4 круговое движение туловищем вправо **(рисунок 11);** на счет 5—8 то же в другую сторону. Повторить 16 раз.





Индекс 70328. Цена 40 коп.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ВРАЧЕЙ И НАСЕЛЕНИЯ

ГЛАУЦИНА ГИДРОХЛОРИД

препарат растительного происхождения, выделенный из травы мачка желтого.

Оказывает противокашлевое действие. Лечебный эффект обычно наступает через 3—5 минут после приема препарата и длится несколько часов. В отличие от кодеина глауцина гидрохлорид не оказывает побочного действия на органы желудочно-кишечного тракта и угнетающего влияния на дыхание.

Глауцина гидрохлорид применяют в качестве противокашлевого средства у больных с различными заболеваниями легких и верхних дыхательных путей: острых и хронических бронхитах, пневмониях и других.

Препарат обладает гипотензивным свойством, что делает целесообразным его применение при заболеваниях органов дыхания в сочетании с гипертонической болезнью.

Побочное действие: легкое головокружение, обычно проходящее через 10—15 минут.

Противопоказания: гипотония, инфаркт миокарда.

Выпускается в таблетках, покрытых оболочкой, по 0,05 г.

Срок годности препарата 2 года при хранении в сухом, прохладном месте.

Отпускают в аптеках по рецепту врача.

Всесоюзное информационное бюро при Министерстве здравоохранения СССР

ISSN 0044–1945

БЪЛГАРИЯ

12 30

СОДЕРЖАНИЕ

■ 1 декабря — Всемирный день борьбы со СПИДом
ЖЕНЩИНЫ И СПИД 3
СПИД — ЭТО БОЛЕЗНЬ, А НЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ 3
Датская информационная кампания:
ТОН ЖИЗНЕЛЮБИВЫЙ, НО НЕ ПОГРЕБАЛЬНЫЙ 4
ЛЮБОВЬ БЕЗ СТРАХА 5

■ Врач разъясняет...
ЛФК ПРИ КОКСАРТРОЗЕ 8
ОТЧЕГО В «СВЕТЛЫЙ» ПРОМЕЖУТОК СЛУЧАЕТСЯ БЕДА? 9
ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ 10
ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ НА ГЛАЗНОМ ЯБЛОКЕ 12

■ Она и он
ХОРОШИ ВСЕ ЖАНРЫ, КРОМЕ СКУЧНОГО 18

■ Родительский клуб
ТВОРОГ? КАЛЬЦИЙ? ВИТАМИН D? 20

УЦИНЬСИ — ИГРА ПЯТИ ЖИВОТНЫХ 26

■ Путешествие в медицинскую астрологию
ПРЕЕМНИКИ ПРОЗЕРПИНЫ 28

Сдано в набор 22.10.90.
Подписано к печати 31.10.90.
Формат 60×90⅛.
Бумага книжно-журнальная.
Глубокая печать.
Усл. печ. л. 4,50. Усл. кр.-отт. 7,55.
Уч.-изд. л. 7,58.
Тираж 18 052 000 экз.
(1-й завод: 1—5 527 2·)5 экз.),
Заказ № 2957.
Цена 40 коп.

Адрес редакции:

101454, ГСП-4, Москва,
Бумажный проезд, 14.

Телефоны отделов:

писем 212-24-17; 212-24-90;
охраны материнства и детства 251-94-49;
лечебно-профилактического, здорового образа жизни 212-22-00;
проблемы НТП и здоровье человека 250-24-56;
науки 212-25-69;
художественного 251-20-06.

Ордена Ленина и ордена Октябрьской Революции типография имени В. И. Ленина издательства ЦК КПСС «Правда», 125865, ГСП, Москва, А-137, улица «Правды», 24.

Мощная санаторно-курортная система.
Кажется, эта формулировка вошла в наше сознание с младенческих лет.
Мы привыкли, что все у нас необъятное и неисчерпаемое.
Очевидно, так на нас смотрят и со стороны. Недаром на открытии XXVI международного конгресса по гидротермальной технике, в работе которого принимали участие 23 страны, президент Международной организации по гидротермальной технике (МОГТ) доктор Энрико Киостри сказал:
«Мы не имеем подобных аналогов и хотим позаимствовать ваш опыт».
Эти пять дней сентября в одном из самых крупных курортных центров страны — Сочи — сравнимы разве что с творческой лабораторией, когда теоретические и научные идеи подхватывают и развивают, когда щедро делятся опытом организации курортного дела, практикой использования минеральных и лечебных грязей, способами их регенерации, когда во главу угла ставится охрана природных лечебных ресурсов и окружающей среды, а значит, здоровье человека.
Невозможно перечислить тот круг вопросов, которые были затронуты в докладах, на секционных заседаниях, в не предусмотренных протоколом официальных встречах и беседах.
Завтрашний день курортов. Каков он? Увы, ни атмосфера всеобщего взаимопонимания, ни яркое солнышко, ни радующий глаз современный курортный комплекс в Дагомысе не приносили успокоения.
Напротив, как бы высвечивали, заостряли проблемы, заставляли задуматься о будущем наших здравниц. И потому разговор с председателем Центрального совета по управлению курортами профсоюзов народным депутатом СССР Ю. В. СТУПИНЫМ вышел далеко за рамки программы конгресса.
Мы говорили о насущных проблемах оздоровления людей.

ЗАВТРА НАШИХ

— Юрий Васильевич, сегодня уже мало кого надо убеждать, что здоровье — категория экономическая. Жизнь показывает: после полноценного лечения в санатории производительность труда человека возрастает на 30—40%. К сожалению, у трудящегося не так уж много возможностей для организованного проведения отпуска. Поэтому, получив путевку в санаторий, дом отдыха, человек отправляется туда с надеждой «родиться заново». Однако, чего греха таить, положительные эмоции, исходящие от полученного в профкоме заветного листочка, при столкновении с реальными условиями курортной жизни зачастую развеиваются. Испорченный отпуск, очереди за лечебными процедурами, скудное питание наших профсоюзных здравниц давно стали притчей во языцех. А тут еще неординарные процессы в обществе. Переход на рыночную экономику. Масса слухов, домыслов, различных толкований: в центре — одно, на местах — другое. Каковы же в столь непростой ситуации перспективы развития санаторно-курортной службы?

— Вы так поставили вопрос, что сразу хочется оправдываться. Да, у нас действительно сложилась достаточно мощная система курортов. У нее много преимуществ и много бед. Традиционные подходы к решению проблем сегодня себя изжили.

Мы принимаем все меры для устранения негативных сторон нашей работы. Стремимся, чтобы отдыхающим было уютно, чтобы они получили весь комплекс лечения. Однако мы не всесильны. Жизнь ставит все новые и новые проблемы. Взять, к примеру, суверенитет республик. Наше мнение твердое: как бы ни был решен этот вопрос, курорты (я могу сравнить сеть здравниц по значимости только — извините за столь жесткое сопоставление — с магистральными трубопроводами) имеют общесоюзное значение. Они исторически развивались там, где есть лечебные факторы. Из доходов всех без исключения трудящихся выделялись деньги на развитие здравниц. Поэтому любой гражданин СССР имеет конституционное право провести отпуск в санатории любой республики.

Представьте, если будет процветать принцип территориального размежевания: магаданцы, уральцы, сибиряки, жители других промышленных регионов не смогут пользоваться уникальными водами и лечебными грязями Трускавца, Мацесты, Слоки... Мы, повторяю, твердо убеждены: система должна быть сохранена. Возможно, в другом, более концентрированном виде. Ее дробление смерти подобно. Нельзя допустить бездумного разрушения созданного за многие годы. Необходимо осторожно и взвешенно подойти к реорганизации, не растранжирив богатство и опыт по региональным

МАКСИМУМ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ ЗА МИНИМУМ ВРЕМЕНИ

Высококвалифицированные врачи, современная медицинская аппаратура, двух- и одноместные удобные палаты — все это вы найдете в Московской многопрофильной хозрасчетной больнице. Здесь пациентам готовы оказать помощь врачи всех специальностей — невропатологи, окулисты, ревматологи, хирурги, урологи, нефрологи, эндокринологи, психотерапевты, мануальные терапевты.

В первом в стране платном стационаре имеются хирургические отделения для взрослых и детей, причем в палатах вместе с малышами, перенесшими операцию, могут находиться мамы. Детям производится хирургическое лечение, не требующее пребывания в стационаре более 1—2 дней. Здесь их оперируют по поводу грыжи, водянки яичка, крипторхизма, фимоза, удаляют миндалины.

В отделении хирургической гинекологии делают аборты и мини-аборты. Пациентки, перенесшие эти вмешательства, могут рассчитывать на однодневное пребывание в стационаре.

Женщинам, лишенным счастья материнства, предоставляется возможность вместе с мужем пройти комплексное обследование в отделении консервативной гинекологии и выяснить причину бесплодия. Здесь же пациентки проходят курс лечения гинекологических заболеваний.

Квалифицированные терапевты проводят тщательное комплексное обследование пациентов. Для этого здесь есть все возможности. Работают кабинеты рентгеновский и гастроэндоскопии, а также отделение функциональной диагностики, оснащенное современной аппаратурой, в том числе японской ультразвуковой установкой.

После обследования вам уточнят диагноз, подберут необходимое лечение. И на все это потребуется не более 3—4 дней, которые вы проведете в комфортных условиях. А затем сможете амбулаторно, в поликлиническом отделении больницы принять курс назначенных процедур, в том числе иглорефлексотерапии, лечебной физкультуры, электромассажа, лазеротерапии. **Всех специалистов можно вызвать на дом.**

Стационар рассчитан на 130 коек. Принимают здесь пациентов из всех республик.

Адрес больницы: Москва, шоссе Энтузиастов, 62.

Телефоны для справок: регистратура — 305-02-67, справочная — 305-11-72.

С. М. ПЯТИГОРСКАЯ,
главный врач больницы

«СТЕПАШКА», «САМБА» И ДРУГИЕ

Морковный сок в аккуратной двухсотграммовой бумажной упаковке назван «Степашкой» в честь зайца — героя популярной детской телепередачи «Спокойной ночи, малыши». Выпускает «Степашку», а также яблочный сок «Антоновка», апельсиновый «Самба» открытое недавно в Липецке советско-шведско-бразильское предприятие «Прогресс».

Это первое в нашей стране предприятие такого рода — результат содружества трех заинтересованных сторон. Советская сторона, представленная фирмой «Липецксадплитомник», поставляет «Прогрессу» яблоки. До недавнего времени лишь малая толика прекрасных липецких яблок попадала к потребителю, остальные гибли, шли в отходы. Сейчас они перерабатываются в соки и концентрат соков, который отправляется за рубеж, в частности в Бразилию, в обмен на концентрат апельсинового. Из него в Липецке будут приготовлять апельсиновый сок.

Все соки на предприятии разливаются в бумажные пакеты шведской фирмы Тетра Пак, известной в нашей стране по упаковке молочных продуктов и детского питания. Используется самое современное оборудование и новый для нас вид асептической упаковки Тетра Брик.

Участие в таком «тройственном» союзе выгодно и для советских, и для шведских, и для бразильских партнеров.

Но самое главное — это сотрудничество выгодно нашим потребителям, получающим вкусные, полезные соки, способные сохранять все свои питательные свойства и свежесть в течение девяти месяцев. В планах предприятия — выпуск морковного яблочного напитка для детей и других видов детского питания, даже на молочной основе. Надеемся, что у «Степашки» скоро появятся новые друзья.

Сейчас, когда отрасли, перерабатывающие сельскохозяйственную продукцию, на каждом шагу сталкиваются с неразрешимыми трудностями, продукты не попадают к нашему столу из-за несовершенства системы доставки и некачественной упаковки, совместное предприятие в Липецке наглядно показывает один из реальных путей разрешения этих проблем.

Уже через несколько месяцев выпуск продукции «Прогресса» достигнет проектной мощности, и в год будет производиться 200 тысяч тонн концентрированного яблочного сока, 7 тысяч апельсинового и 10—12 миллионов упаковок «Степашки».

И в заключение хочется повторить слова, сказанные на открытии предприятия председателем группы компаний Тетра Пак, доктором Хансом Раузингом: «Это и есть экология самого высшего уровня: не допускать потерь, рационально использовать природные ресурсы страны, донести продукты до людей и сделать жизнь немножко легче и немножко лучше для всех, в том числе и для тех, кто выращивает яблоки».

И. ПАВЛЕНКО.

И. Б. ГЕРОЕВА,
кандидат
медицинских наук

ЛФК при коксартрозе

Особенно внимательны должны быть к себе те, кто в детстве лечился по поводу ортопедических заболеваний тазобедренного сустава.

Деформирующий артроз тазобедренного сустава чаще всего развивается у тех, у кого в детстве был врожденный вывих бедра, после воспалительного процесса, травмы или микротравмы.

Пациенты обычно жалуются на боль в области сустава, возникающую после длительной ходьбы или физической работы. По опыту я знаю, что нередко начальным признакам заболевания не уделяют должного внимания; ведь после непродолжительного отдыха боль отступает. Поэтому пациент обычно к врачу не обращается и необходимого лечения, естественно, не получает. А болезнь тем временем прогрессирует: боль приобретает постоянный характер, появляется хромота, слабеют мышцы, окружающие сустав, а сам сустав становится менее подвижным.

Чтобы предупредить прогрессирование болезни, очень важно соблюдать ортопедический режим, регулярно заниматься лечебной гимнастикой. С особым вниманием должны отнестись к себе те, кто в детстве лечился по поводу ортопедических заболеваний тазобедренного сустава.

Что включает в себя ортопедический режим для таких больных? Прежде всего надо избегать тяжелого физического труда, не поднимать и не переносить предметы, вес которых больше 10 килограммов. Вполне вероятно, что придется отказаться от работы, связанной с длительной нагрузкой на ноги.

Для вас — так называемые сидячие профессии. Или, если есть возможность, давайте ногам несколько раз в течение рабочего дня отдых, а при необходимости не стесняйтесь воспользоваться на некоторое время дополнительной опорой, скажем, палкой, особенно когда на улице слякоть или гололед, или придется долго идти пешком.

Естественное дополнение к такому режиму — контроль за массой тела. И это понятно: ограничение двигательной активности часто приводит к появлению лишних килограммов. А бег, сложные гимнастические упражнения при деформирующем артрозе тазобедренного сустава категорически противопоказаны. Единственное, что допустимо,— плавание. Поэтому не забывайте о диете: поменьше жирного, сладкого, мучного.

Цель тех упражнений, которые я вам предлагаю,— укрепить мышечные группы, окружающие тазобедренный сустав, сохранить его подвижность, улучшить кровообращение не только в пораженной области, но и во всей ноге, активизировать окислительно-восстановительные процессы в организме.

Хочу обратить ваше внимание на то, что при сильной боли, резком ограничении движений в суставе не стоит добиваться увеличения его подвижности, чрезмерно напрягаясь. Дело в том, что при грубых изменениях, характерных для более поздних стадий заболевания, резкие движения будут способствовать дополнительной микротравматизации сустава, что приведет к усилению боли.

Делайте гимнастику утром и вечером ежедневно или хотя бы утром. Выбирайте положения, не вызывающие увеличения нагрузок на сустав: лучше, если повышение нагрузки на мышцы будет идти за счет увеличения числа упражнений и количества повторений каждого движения. Рекомендуется и так называемое дозированное отягощение в момент движения; можно использовать для этого резиновый бинт или специальную манжету (мешочек с песком шириной 10—15 сантиметров и весом 0,5—1 килограмм), которая фиксируется на голеностопном суставе.

Выполняйте упражнения медленно, делая паузы для расслабления. Не старайтесь расширить амплитуду движений, сохранившуюся в суставе. Во время выполнения упражнений дыхание произвольное. Но после каждого упражнения поднимайте руки вверх — вдох, опускайте — выдох. Гимнастику сочетайте с самомассажем ягодичных мышц и мышц бедра роликовым или любым другим массажером, которые можно купить в галантерее или спортивном магазине.

Стоя

1. И. п.— здоровую ногу поставьте на небольшое возвышение (маленькую устойчивую скамеечку), держась рукой за опору. Свободные махи больной ногой вперед, назад, в сторону без мышечного напряжения. Повторить 5—10 раз в каждом направлении.

2. И. п.— то же, но на голеностопном суставе больной ноги укрепите отягощающую манжету. Свободные махи больной ногой вперед, назад, в сторону без мышечного напряжения. Повторить 5—10 раз в каждом направлении.

3. И. п.— как в упражнении 1. Согнуть больную ногу в колене, отвести в сторону, привести, опустить. Повторить 4—6 раз.

Лежа на спине

4. И. п.— руки вдоль тела, ноги выпрямлены. Попеременно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, не отрывая пяток от пола. Повторить 5—6 раз каждой ногой.

5. И. п.— то же. Имитация езды на велосипеде до появления легкого утомления в мышцах ног.

6. И. п.— то же. Согнуть ноги в коленях, развести колени в стороны, свести, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

7. И. п.— то же. Не отрывая ногу от пола, отвести ее в сторону, вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз каждой ногой.

8. И. п.— то же. Развести руки в стороны, немного приподняться и удерживать корпус 3—5 секунд. Повторить 3—4 раза.

Лежа на здоровом боку

9. Приподнять больную ногу и удерживать ее в таком положении 3—7 секунд. Повторить 4—6 раз.

10. Повторить упражнение 9, закрепив отягощающую манжету на голеностопном суставе больной ноги.

Лежа на животе

11. И. п.— руки вдоль тела, ноги выпрямлены. Разгибать попеременно ноги в тазобедренном суставе, удерживая их в таком положении 3—7 секунд. Повторить каждой ногой по 4—5 раз.

12. И. п.— то же. Повторить упражнение 11, закрепив на го-

ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ

ленностопном суставе больной ноги отягощающую манжету.

13. И. п.— руки в стороны, ноги выпрямлены. Поднимать и удерживать корпус в течение 5—6 секунд, не прогибая позвоночник в поясничном отделе. Повторить 4—5 раз.

14. И. п.— как в упражнении 11. Имитация ползания по-пластунски. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

Стоя на четвереньках

15. Из и. п. разгибать ногу в тазобедренном суставе и удерживать ее в таком положении 3—7 секунд. Повторить 4—5 раз каждой ногой.

16. Повторить упражнение 15, закрепив на голеностопном суставе больной ноги отягощающую манжету.

17. Поднять прямую ногу, повернуть стопу внутрь, наружу, вернуться в и. п. Повторить каждой ногой 5—6 раз.

Если в результате регулярных занятий боль постепенно стихнет, можете провести более интенсивную тренировку мышц в и. п.— стоя на здоровой ноге, на небольшом устойчивом возвышении, держась рукой за опору.

18. Поднимать прямую ногу вперед, в сторону, назад и удерживать ее в каждом положении 5—6 секунд. В каждом направлении повторить упражнение по 3—6 раз.

19. Повторить упражнение 18, закрепив на голеностопном суставе больной ноги отягощающую манжету или растягивая ею резиновый бинт, прикрепленный к опоре.

После каждого упражнения расслабляйте мышцы свободными маховыми движениями.

ВНИМАНИЕ! Если в суставе движения ограничены значительно, откажитесь от выполнения упражнений, направленных на увеличение его подвижности! Это упражнения 2, 3, 5, 6, 14, 19. ■

А. Б. РАЙЗ,
профессор

Отчего в «светлый» промежуток случается беда?

Пациент должен быть постоянно внимателен к своему здоровью. И в период ремиссии необходимо соблюдать режим питания, диету, спать не менее 7 часов в сутки.

Дождливым осенним вечером шел по улице молодой человек. Внезапно он почувствовал слабость, головокружение, потерял сознание и упал. Прохожие укоризненно поглядывали на него — мол, алкоголик, допился... Так лежал он до тех пор, пока случайно проходивший милиционер не обратил на него внимание, отметив необычайную бледность «пьяного», и вызвал «Скорую».

В реанимационном отделении больницы началась упорная борьба врачей за жизнь пациента. Их усилия плюс огромные адаптационные возможности молодого организма свершили чудо — через месяц пациент выписался из стационара в удовлетворительном состоянии.

Отчего же произошло несчастье? Как выяснилось, молодой человек (он инженер, 36 лет) в течение пяти лет страдал язвенной болезнью желудка. В тот день на заводе по его вине произошла серьезная авария, пострадали двое рабочих. Случившееся вызвало тяжелое душевное потрясение. К тому же на здоровье свое он внимания не обращал, советы врача выполнял от случая к случаю. Из-за этого-то и произошло желудочное кровотечение, едва не стоившее жизни. К сожалению, это одно из осложнений язвенной болезни далеко не всегда заканчивается благополучно.

И вот что еще очень важно. Язвенная болезнь, а это хорошо знают сами больные, отличается сезонностью проявлений, то есть обострения возникают обычно осенью и весной. Объясняется это, по-видимому, внешними условиями: колебаниями температуры, влажности, атмосферного давления. В периоды «светлых промежутков», когда исчезают признаки болезни, человек забывает о своем недуге, начинает есть что попало и когда вздумается, если много работы, то мало спит, устает,— одним словом, считает себя полностью здоровым, пренебрегает рекомендациями врача. Но язвенная болезнь этого не прощает.

Пациент должен быть постоянно внимателен к своему здоровью. Если, конечно, не наступило полного рубцевания язвы: когда она на протяжении нескольких лет ничем не дает о себе знать и больного даже снимают иногда с диспансерного учета. Но подавляющему большинству пациентов режим питания, диета, полноценный отдых необходимы не только весной и осенью, но и зимой, и летом. Конечно, в период ремиссии диета не должна быть столь жесткой, как при обострении, но есть все без разбора — и острое, и жареное, и жирное — нельзя. Нарушение этого правила и приводит порой к катастрофе.

Одно из самых грозных осложнений — прободение язвы. Язвенный процесс, постепенно разъедающий стенку желудка или двенадцатиперстной кишки, углубляясь, доходит до наружной, тонкой оболочки органа. Затем под влиянием любого напряжения (поднятие тяжести, неловкое движение, кашель, чихание), а изредка и без напряжения, даже во сне происходит прорыв этой оболочки. Инфицированное содержимое желудка или двенадцатиперстной кишки, соляная кислота и сок поджелудочной железы вызывают резкое раздражение брюшины.

Возникающая при этом необычайная боль в животе по своей силе не сравнима ни с какой другой болью. Человек передает потом свои ощущения так: «лопнул живот», «удар кинжалом». Он лежит неподвижно — малейшее движение усиливает боль. Лицо бледное, покрыто холодным потом. Живот рефлекторно до такой степени напряжен, что его называют «деревянным, каменным». Бойтесь в это время искать помощи у «знающих» соседок, знахарей, колдунов. Больному нужна немедленно хирургическая операция, для чего его необходимо быстро доставить в стационар. Каждый потерянный час снижает возможность благоприятного исхода.

Хочу предупредить, что бывают и варианты проявления этого осложнения. У молодых людей боль очень резко выражена, а вот у пожилых, истощенных может быть и не столь сильной.

Тревожное осложнение язвенной болезни — кровотечение. Оно возникает неожиданно, в том случае, если язва разъедает кровеносный сосуд. Бывает, что больной страдает десятки лет, а кровотечения у него не происходит, у другого же оно наблюдается в начале заболевания. Нередко причиной кровотечения служат отрицательные эмоции, душевные переживания, как случилось у больного, о котором шла речь в начале статьи. Под влиянием перенапряжения центральной нервной системы

ВРАЧ РАЗЪЯСНЯЕТ, ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ, РЕКОМЕНДУЕТ

усиливаются деструктивные процессы, что приводит и к разрушению стенки кровеносного сосуда. Приведу еще пример. Однажды к нам в отделение зимой, к вечеру доставили шофера, у которого возникло обильное желудочное кровотечение на фоне «светлого» промежутка. Оказалось, что в тот же день утром он совершил наезд на человека.

Сила кровотечения зависит от диаметра сосуда и степени его повреждения, а исход — от возраста больного и состояния сердечно-сосудистой системы: у молодых оно чаще заканчивается благоприятно, у пожилых склеротические сосуды слабо сокращаются, а кровь медленнее свертывается, что затрудняет остановку кровотечения.

Это коварное осложнение проявляется или внезапной кровавой рвотой, или испражнениями черного цвета. Я помню случай, когда у язвенного больного возникло скрытое кровотечение, о чем свидетельствовал лишь частый стул черного цвета. Домашние выливали экскременты и необычный их цвет объясняли съеденными ягодами. Через сутки больной скончался, а на вскрытии выяснилось, что кишечник у него был буквально переполнен кровью.

Кровавая рвота производит тяжелое впечатление на пациента и его близких. Таз обычно наполняется жидкостью красного цвета, что объясняется наличием у язвенных больных избыточного количества желудочного сока, с которым и смешивается изливающаяся кровь. Больному надо сказать об этом, успокоить его. И вызвать «Скорую»!

Еще одно осложнение язвенной болезни желудка — сужение из-за образовавшихся рубцов места его перехода в двенадцатиперстную кишку. Вследствие этого нарушается проходимость пищи из желудка в кишечник. Вначале больной ощущает лишь чувство некоторой тяжести, распирания в животе после еды. И хотя сужение просвета неумолимо нарастает, включаются компенсаторные возможности организма: происходит гипертрофия (увеличение) мышечного слоя желудка. Его стенка утолщается и с большей силой проталкивает пищу в кишечник. Мощное сокращение желудка вызывает резкую боль и воспринимается так, как будто что-то живое передвигается в животе. Один больной меня уверял, что он спал в сарае на соломе и ночью во сне проглотил лягушку, которая все время движется у него в животе.

Но со временем и компенсаторные механизмы истощаются, пища задерживается в желудке по 2—3 дня и больше, его стенка истончается, и он превращается в большой мешок, содержащий до 8—10 литров застойной жидкости с разложившейся пищей. Живот увеличивается до огромных размеров.

Состояние больного ухудшается, большая часть съеденного извергается обратно, а оставшаяся в желудке подвергается гниению. Больной вынужден искусственно вызывать рвоту, что приносит временное облегчение. Он катастрофически худеет, слабеет и, наконец, если не принять необходимых мер, у него возникает крайнее истощение.

Ни в коем случае нельзя доводить себя до такого состояния! Только операция, предпринятая в период, когда силы пациента еще не ослаблены, может привести к выздоровлению.

Перерождение язвы в рак происходит, к счастью, нечасто. Статистика показывает, что язвы, расположенные ближе ко входу в желудок, более склонны к такому перерождению, чем «сидящие» у его выхода, или язвы двенадцатиперстной кишки. Последние в злокачественные новообразования трансформируются исключительно редко.

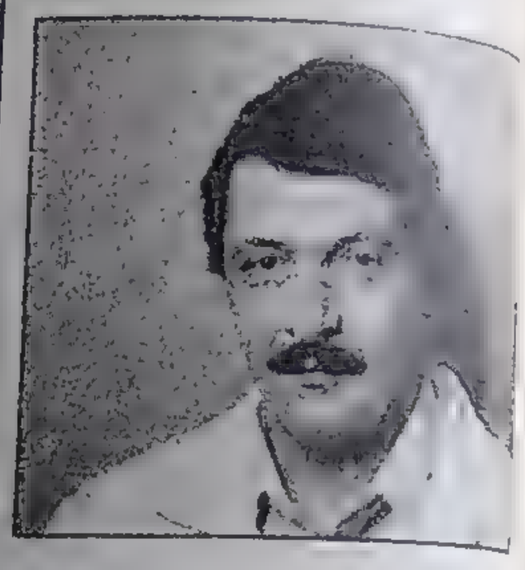
Признаки развивающейся опухоли поначалу трудноуловимы. Однако больной все же отмечает какие-то перемены в своем состоянии. Боль становится менее интенсивной, теряется зависимость ее появления от приема пищи, что якобы свидетельствует о мнимом улучшении. Но при этом больной теряет аппетит, который обычно у страдающих язвенной болезнью даже более выражен, чем у здоровых людей. Нарастает немотивированная слабость. И вот тут-то не следует медлить! Надо обязательно обратиться к врачу. Если при исследовании обнаружится пониженная кислотность желудочного сока, специалист произведет тщательное дообследование. При помощи современных аппаратов, позволяющих осмотреть всю внутреннюю поверхность желудка и двенадцатиперстной кишки, врач сможет обнаружить начальные признаки рака и направить пациента на срочную операцию. Главное — не потерять драгоценное время.

О возможном развитии осложнений должен знать каждый больной. Не для того, чтобы жить под вечным страхом, а чтобы разумно себя вести, в том числе и в периоды ремиссии, не пренебрегать диетой, систематически показываться врачу, особенно если появятся какие-то новые ощущения.

Алма-Ата

■

А. Н. ПЕРМЯКОВ,
кандидат
медицинских наук



„Не излеченное вовремя заболевание половой сферы может навсегда омрачить жизнь мужчины, лишить его радости отцовства."

Случается — и нередко, что на прием ко мне приходят не только мужчины, но и женщины, встревоженные различными половыми расстройствами у сыновей или мужей. Эту обеспокоенность вполне понимаю и разделяю. Кому, как не урологу, знать, что не излеченное вовремя заболевание половой сферы может навсегда омрачить жизнь, лишить человека радости отцовства.

Половая функция мужчины может быть нарушена по разным причинам. И патология такого рода, к сожалению, не редкость. Например, у нас в стране теми или иными формами половых расстройств страдает около 20 миллионов мужчин. Надо сказать, что довольно часто их причиной становится хронический простатит. По статистике, у каждого третьего мужчины можно обнаружить те или иные проявления этого заболевания.

Хронический простатит — воспаление предстательной железы — отнюдь не удел людей преклонного возраста. Этим недугом страдают и юноши, но все

Хронический простатит

же пик заболеваемости приходится на 30—40 лет.

Пусковым механизмом болезни становится бактериальная инфекция, возбудители которой проникают в предстательную железу или из мочеиспускательного канала, или с током крови, или лимфогенным путем из любых очагов воспаления в организме: будь то тонзиллит, гайморит, отит, пневмония, холецистит или фурункул.

Больные хроническим простатитом, как правило, жалуются на тупую боль в паховой области, в промежности, отдающую в наружные половые органы, поясничнo-крестцовый отдел. Характерны для этого недуга различные нарушения мочеиспускания: оно затрудняется, учащается, появляется ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря.

Простатит — процесс хронический. Но в осенне-зимний сезон, когда устанавливается сырая, холодная погода, возможны обострения. Тогда резко усиливается боль, нарушается сон, повышается температура тела.

Врач ставит диагноз на основании осмотра больного, результатов лабораторных анализов секрета простаты, бактериологического исследования спермы. В ряде случаев, для того чтобы определить стадию воспалительного процесса, возможные осложнения, пациенту назначают уретроскопию и ультразвуковое исследование предстательной железы.

Отнеситесь к рекомендациям специалиста с должным вниманием, не отдавайте предпочтения советам несведущих знакомых. Не принимайте антибактериальные препараты по своему усмотрению. Ведь может так случиться, что болезнетворные микроорганизмы не погибнут, но изменят свои свойства. Это затруднит лечение, ибо, для того чтобы подобрать более эффективные препараты в соответствии с чувствительностью к ним микрофлоры, придется проводить провокационную пробу, направленную на обострение воспалительного процесса.

Ваше состояние во многом будет зависеть от того, насколько вы доверяете врачу, прислушиваетесь к его рекомендациям. В периоды обострений исключите острую и соленую пищу, консервированные продукты. Выделяясь с мочой, некоторые их составляющие могут усиливать воспалительный процесс в предстательной железе. Совершенно откажитесь от спиртных напитков. Алкоголь способствует развитию застойных явлений в органах малого таза, создавая благоприятную почву для прогрессирования заболевания. Если у вас нет склонности к отекам, старайтесь побольше пить. Особенно полезны отвары лекарственных трав: толокнянки, березовых почек, листьев подорожника, кукурузных рылец. О том, как приготовить напитки из этих растений, написано на их упаковке.

Как я уже упоминал выше, в основе хронического простатита лежит инфекция. Не исключена возможность ее проникновения в мочевыделительные органы и во время полового акта. Эта вероятность обязывает обоих половых партнеров тщательно соблюдать личную гигиену. Такие навыки родители должны прививать детям с самого раннего возраста.

Так или иначе мать учит дочь элементарным гигиеническим правилам. Отец же сына — крайне редко. А мальчика, так же как и девочку, очень важно приучать к ежедневному туалету половых органов. Причем обмывать теплой водой с мылом надо не только половой член, мошонку и область промежности, но и, осторожно отодвигая крайнюю плоть, головку полового члена. Если эта процедура не войдет в привычку, в кожной складке, образующей крайнюю плоть, будут скапливаться остатки мочи, отторгнутые клетки эпителия, а при регулярной половой жизни остатки спермы и выделений из влагалища. Воспаление крайней плоти, вызванное подобной «смесью», может легко перейти и на предстательную железу.

Еще одной бедой современного человека стала гиподинамия. Особенно неблагоприятно сказывается она на состоянии страдающих хроническим простатитом. Им обязательно надо максимально расширять свой двигательный режим для того, чтобы не было застойных явлений в органах малого таза. В комплекс утренней гимнастики включайте приседания, упражнения типа «велосипед», прыжки на месте, бег трусцой.

Тем, кто вынужден во время работы долго сидеть, например, водителям автотранспорта, работникам умственного труда, я бы посоветовал сиденье типа «бублика». Для этого вполне подойдет небольшого размера детский надувной круг, положенный на стул, кресло. Промежность тогда будет находиться как бы в висячем положении, а седалищные бугры упрутся в борта кольца.

Думаю, нет необходимости еще раз напоминать, что при хроническом простатите недопустимо как переохлаждение, так и перегревание.

Специалисты считают, что длительное половое воздержание поддерживает воспалительный процесс в простате. Половой акт должен быть по возможности нормальным и завершаться полноценной эякуляцией. Не предупреждайте нежелательную беременность прерыванием полового сношения! Оберегая жену от аборта, пользуйтесь контрацептивами.

Нарушая рекомендованный врачом режим, вы способствуете развитию осложнений. С одной стороны, как я уже говорил, это различные нарушения мочеиспускания: учащение, боль, чувство неполного опорожнения мочевого пузыря. В последнем случае возможен даже двусторонний уретерогидронефроз — перерастяжение не только мочевого пузыря, но и верхних мочевых путей: мочеточников, почек. А это ведет к прогрессирующей хронической почечной недостаточности.

Другая группа осложнений — нарушения половой потенции. Как правило, у больных хроническим простатитом резко нарушаются инкреторная и экскреторная функции предстательной железы. Следствием этого становятся ускоренная эякуляция, половое бессилие, бесплодие. Половой акт укорачивается буквально до двух-трех фрикций. И тогда на почве сексуальной дисгармонии в семье порой возникают конфликты.

Поэтому, когда к симптомам простатита присоединяются невроз, депрессивный синдром, необходима помощь не только уролога, но и психиатра, сексопатолога. Возможно, вам порекомендуют транквилизаторы, седативные препараты или будет достаточно просто беседы со специалистом. Но, безусловно, в такой ситуации будущее семьи во многом зависит от такта, чуткости и понимания жены, от взаимоотношений супругов в целом.

■

Р. А. ГУНДОРОВА,
профессор,

В. С. ГРИШИНА,
кандидат
медицинских наук

После операции на глазном яблоке

Исход операции решает в основном мастерство хирурга, но многое зависит от правильного поведения больного.

Говорят, что для проведения операций на глазном яблоке врач должен обладать ювелирной техникой. Действительно, исход хирургического вмешательства решает в основном мастерство хирурга. Но многое зависит и от правильного поведения больного, грамотного ухода за ним. Известно немало случаев, когда хорошо выполненная операция сводится на нет необдуманными поступками больного.

Усовершенствованная техника хирургического вмешательства позволяет больному соблюдать постельный режим всего лишь несколько часов. Даже после таких сложных манипуляций, как удаление катаракты, пересадка роговицы, постельный режим необходим 1—2 дня — как правило, в стационаре.

Но в связи с этим небесполезно затронуть проблему, на первый взгляд не такую уж значительную: посещение больных. Ведь несмотря на то, что новые методы операций позволяют сократить сроки госпитализации до 3—7 дней, люди, нуждающиеся в повторных вмешательствах, в операциях на единственном глазу, дети, пожилые требуют более длительного лечения в условиях стационара. Им необходима помощь близких, родственников, друзей.

В последнее время посетителей в отделениях оказывается почти столько же, сколько больных. Такое «перенаселение» создает немалые неудобства.

Посещение должно быть активным и предусматривать действенную помощь персоналу, и в первую очередь больному. Итак, вы отправились к родственнику или другу. Захватите с собой сменную обувь или тапочки, халат и, желательно, резиновые перчатки.

Не стоит навещать больного шумной компанией. Это утомляет и нервирует не только вашего родственника, но и соседей по палате. Когда есть необходимость остаться в стационаре целый день, периодически выходите из палаты, чтобы не стеснять больных постоянным своим присутствием. Особенно важно помнить об этом женщинам, ухаживающим за мужьями, отцами, сыновьями.

Старайтесь не разговаривать много и громко, не заводите речи о тяжелых заболеваниях, плохих исходах операций.

Если есть возможность, старайтесь помогать и другим лежащим в палате. Самое лучшее — родственникам больных одной палаты договориться между собой и равномерно распределить время посещений.

А теперь о том периоде, когда отпадает необходимость в круглосуточной медицинской «опеке» и больной оказывается дома.

Выписавшись из стационара, не забывайте о рекомендациях врача. Его требования всегда обусловлены объемом хирургического вмешательства, сложностью проведенной операции, риском развития возможных осложнений, особенностями вашего организма.

Как это ни странно, но даже после операции на глазном яблоке стоит уделить внимание питанию. Особенно строгих ограничений нет. Но все же избегайте хотя бы в течение месяца соленой, жирной и острой пищи. Злоупотребление этими продуктами может привести к желудочно-кишечным расстройствам: вызвать боль в животе, рвоту или другие осложнения, что не замедлит сказаться на процессе заживления прооперированных тканей. Не стоит пить и молоко, в первую очередь тем, кто плохо переносит молочные продукты: из-за молока нередко вспучивается живот, доставляя множество неприятностей в и без того трудный период.

Воздержитесь от спиртных напитков и курения. Алкоголь нарушает кровообращение в сосудах и поэтому мешает заживлению тканей после операции. Что же касается сигарет, конечно, от них по той же причине надо отказаться. Но иногда у заядлых курильщиков от долгого воздержания начинается сильный кашель. Если разрешит врач, выкуривайте тогда не больше 1—2 сигарет в день.

В течение месяца после операции не умывайтесь под струей текущей воды. Лучше протирайте лицо сначала влажным, а затем сухим концом полотенца. Мойтесь не в ванне, а под душем. Стоит ли еще раз напоминать, что полотенце надо менять ежедневно?

Мужчинам не надо бриться электробритвой, поскольку она вызывает вибрацию кожи и мышц лица. Поэтому пользуйтесь в это время безопасной бритвой.

И снова о правилах гигиены. Старайтесь как можно чаще мыть руки и без необходимости не касаться ими повязки или наклейки на глазу, если врач порекомендовал вам и дома оберегать таким образом глаз от инфекции.

Вовремя закапывайте назначенные врачом капли. Помните, что отдельная пипетка должна быть не только для каждого лекарства, но для каждой процедуры. Допустим, если вам рекомендовано закапывать в глаз три вида капель по четыре раза в день, то пипеток нужно соответственно двенадцать. Каждое утро кипятите их все в течение 10—15 минут и храните потом в закрытой посуде, например, в чистой стеклянной банке с завинчивающейся крышкой.

Перед процедурой вымойте тщательно руки. Затем снимите повязку и сядьте перед зеркалом. Пипетку с лекарством возьмите в правую руку, а левой оттяните нижнее веко оперированного глаза. После этого капните на слизистую оболочку оттянутого века 1—2 капли лекарства и промокните глаз стерильной салфеткой. Если в пипетке останется немного жидкости, ни в коем случае не сливайте ее обратно в пузырек! Храните глазные капли отдельно ото всех остальных лекарств, чтобы случайно не перепутать с другими.

Через десять дней после операции вам уже можно смотреть телевизор, читать, заниматься обычными домашними делами. Только старайтесь не наклонять низко голову и следите за тем, чтобы комната, в которой вы находитесь, была хорошо освещена. Совсем не обязательно много лежать, наоборот, как можно больше бывайте на свежем воздухе, но в течение месяца после операции избегайте занятий активными видами спорта: прыжками, бегом.

Через 3—4 недели после возвращения домой вы готовы к тому, чтобы приступить к работе. Единственное, о чем вы теперь всегда должны помнить: груз более 10 килограммов вам поднимать нельзя!

ЕЩЕ РАЗ О МЕДЕ

После публикации статей «Мед... в домашней аптечке» («Здоровье» № 12 за 1989 год и № 1 за 1990 год) кандидата медицинских наук врача-алитерапевта М. М. ФРЕНКЕЛЯ мы получили множество писем. Почти в каждом из них — вопросы. Мы попросили автора ответить на некоторые из них.

«Можно ли применять мед в качестве лечебного средства при пониженной кислотности желудочного сока, атеросклерозе коронарных сосудов?»

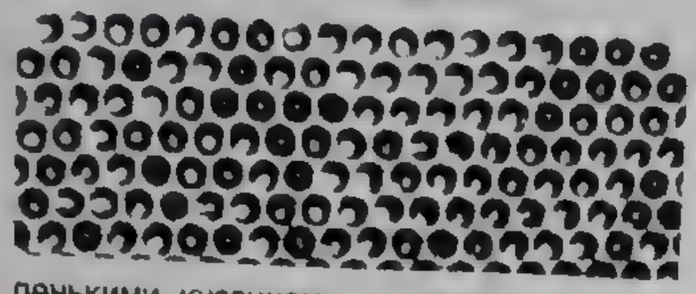
Да, можно. При пониженной кислотности желудочного сока рекомендуется за 20—30 минут до еды 3 раза в день выпивать по ¼ стакана теплой воды, в которой размешана чайная ложка меда. Для усиления эффекта добавьте по столовой ложке сока листа подорожника и отвара малины (20 граммов малины залейте стаканом кипятка и настаивайте час).

А если кислотность желудочного сока повышена, за час до еды выпивайте ¼ стакана холодной кипяченой воды с растворенной в ней чайной ложкой меда.

При атеросклерозе коронарных сосудов мед полезен как источник микроэлементов и витаминов, но сосуды он не расширяет и никаким антисклеротическим действием не обладает.

«Слышала, что мед с успехом используют в лечении спастических запоров. Так ли это?»

Положительный опыт терапии запоров, обусловленных спастическим колитом, с помощью меда есть. Воспользуйтесь таким рецептом. Очищенную от кожицы и семян тыкву хорошо промойте, нарежьте маленькими кусочками и слегка припустите в сливочном масле. Добавьте соль (по вкусу), манную крупу или пшено (его нужно предварительно промыть и распарить до полуготовности) и доведите блюдо до готовности. К порции тыквы на тарелке добавьте чайную ложку меда.



На 500 граммов тыквы: 1,5 стакана воды, 60 граммов манной крупы или пшена, 50 граммов сливочного масла и 2 столовые ложки меда.

При спастических колитах полезны и микроклизмы — 50—100 граммов 30%-ного раствора меда в теплой кипяченой воде.

«Говорят, что с помощью меда удается избавиться от потливости ног. Подскажите, как?»

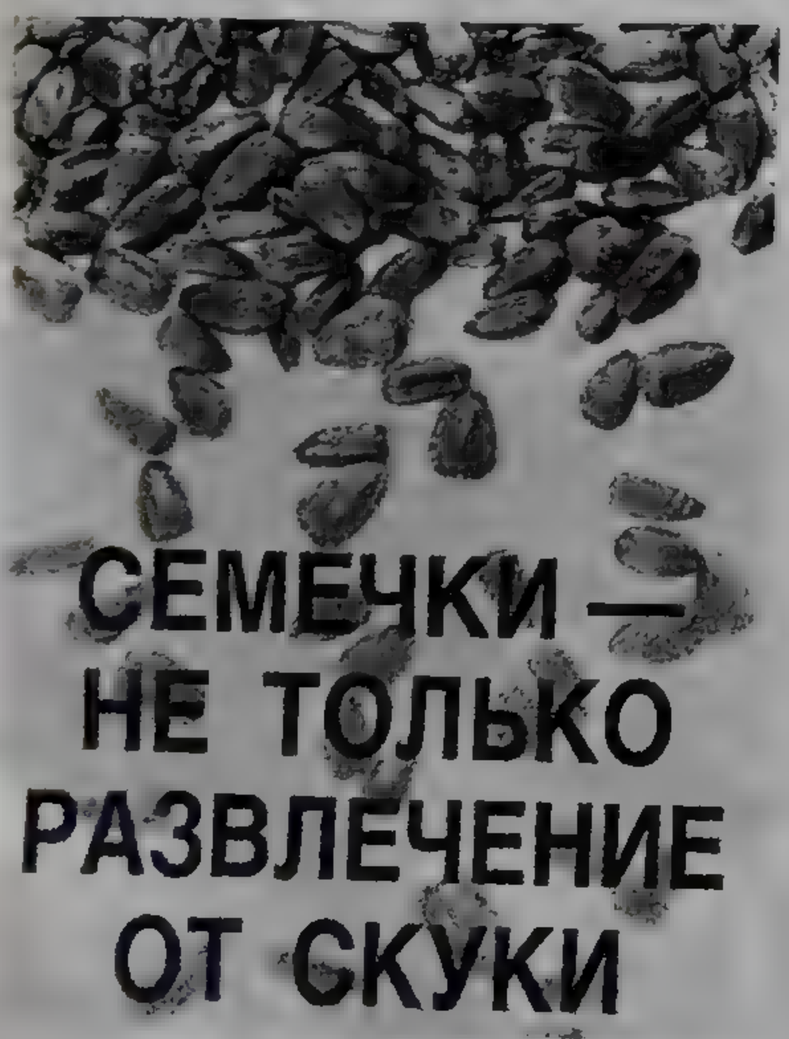
Приготовьте отвар дубовой коры (на 1 часть коры 10 частей воды). К литру отвара добавьте 10 граммов спиртовой настойки прополиса и столовую ложку меда, все тщательно размешайте. В течение 10 дней делайте ножные ванночки: температура раствора — не более 30° С, продолжительность процедуры — 20 минут.

«Недавно я узнал, что продукты пчеловодства применяют в лечении импотенции. Расскажите, пожалуйста, об этом».

Попробуйте провести курс лечения настоем календулы, корней родиолы розовой, элеутерококка, аралии маньчжурской и меда. Готовят его так: 15 граммов корней родиолы розовой залейте 150 граммами кипятка, настаивайте 21 день и процедите через 3 слоя марли. 10 граммов корней элеутерококка залейте 100 граммами водки, настаивайте 20 дней и отфильтруйте через 3 слоя марли. 10 граммов корней аралии маньчжурской также залейте 100 граммами водки, настаивайте 20 дней и процедите через 3 слоя марли. 3 грамма соцветий календулы залейте 100 граммами кипятка и настаивайте в течение часа, затем процедите. Полученные настои смешайте, добавьте к ним 3 столовые ложки меда и взболтайте до его полного растворения.

Храните настой в холодильнике или в темном прохладном месте. Принимайте 3 раза в день по 30 капель перед едой в течение месяца. Спустя 2—3 недели курс лечения можно повторить.

Но, разумеется, одни только лекарственные растения не избавят вас от импотенции. Комплексную терапию этого недуга назначает врач.



СЕМЕЧКИ — НЕ ТОЛЬКО РАЗВЛЕЧЕНИЕ ОТ СКУКИ

«Слышала, что семена подсолнуха повышают уровень сахара в крови и поэтому они противопоказаны больным сахарным диабетом. Так ли это на самом деле?»

А. С., Тамбов

Семена подсолнуха уровень сахара в крови не повышают. Так что оснований для волнений нет. Наоборот, они очень полезны. Это своеобразные, созданные самой природой «консервы», способные в течение длительного времени хранить и поставлять организму многие необходимые ему пищевые вещества. Какие? Полиненасыщенные жирные кислоты (главным образом линолевую и олеиновую), способствующие нормализации жирового и холестеринового обмена, все незаменимые аминокислоты, в том числе и метионин, принимающий участие в жировом обмене. Кстати, метионина в ядрах подсолнечника значительно больше (390 миллиграммов в 100 граммах), чем в арахисе (303 миллиграмма), грецких орехах (306 миллиграммов) и в фундуке (162 миллиграмма).

В 100 граммах семечек содержится 311 миллиграммов магния — в шесть раз больше, чем, например, в ржаном хлебе. А магний необходим для нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы.

50—60 граммов семечек подсолнуха равноценны 20—30 граммам подсолнечного масла и полностью удовлетворяют потребность человека в полиненасыщенных жирных кислотах и в витамине Е. А этот витамин жизненно необходим нашему организму. Он предотвращает мышечную слабость, утомление, особенно у тех, кто занимается физическим трудом, спортом.

Витамин Е относится к так называемым антиоксидантам. Иначе говоря, он предупреждает окисление в организме полиненасыщенных жирных кислот, теряющих при этом свои полезные свойства, задерживает развитие атеросклероза, оказывает антиканцерогенное действие, участвует в защите организма от воздействия лучевой энергии. Так что, как видите, семечки — это не только развлечение от скуки!

А. Б. ГИЛИН,
врач

Л. Н. МЕЩЕРСКАЯ,
кандидат педагогических наук

Т. И. КАДАНЦЕВА,
кандидат педагогических наук

В КАКИХ СЛОВАХ ЖУЖЖИТ ЖУК?

Маленькие дети часто произносят многие звуки неправильно. Если дефекты произношения не исчезают к 4—5 годам — значит, ребенок нуждается в специальных упражнениях. В тех случаях, когда звукопроизношение нарушено не из-за снижения слуха, заниматься с малышом могут и родители. Проверить, нормально ли ребенок слышит, очень легко. Надо сказать шепотом несколько предложений на расстоянии 6—7 метров от него, и если малыш сможет их повторить, значит, слух в порядке.

Важно определить также, правильно ли ребенок воспринимает на слух близкие по звучанию звуки («р»—«л», «щ»—«с», «л»—«ль»). Предложите ему найти разницу в значении слов (мишка — миска, крыша — крыса, рак — лак, лук — люк, коза — коса и другие), попросите показать, как жужжит жук (ж-ж-ж), пищит комар (з-з-з), и сказать, в каких словах живет жук, а в каких комар: ежжик, ззубы, ззонтик, жжелуди. Можно, проводя эти тесты, поиграть с ребенком — пусть он поднимет руку или хлопнет в ладоши, услышав звук «ш», «ч», «р» в предложенных словах: шейка, шубка, очки, врач, рад, ряд, роза, береза, руки. Ребенок может сам придумать слова с заданным звуком.

Правильному произношению иногда мешает и дефектный прикус. При нормальном прикусе верхние зубы слегка закрывают нижние. Для исправления прикуса необходимо обратиться к ортодонту. Родители легко могут определить, достаточно ли подвижен язык ребенка, может ли он совершать большой объем движений (вверх — вниз, вперед — назад, быстро щелкать), хорошо ли развита подъязычная связка, или, как ее еще называют, уздечка. Если уздечка очень короткая и ребенок не может поднять язык к небу, советуем обратиться к отоларингологу или к логопеду. Подъязычная связка играет большую роль при произнесении звука «р», а также «щ», «ш», «ж», «л». Спешить с ее подрезанием не следует, так как она эластична и, если ребенок будет выполнять специальные упражнения, может растянуться.

Вот несколько таких упражнений:

1. Широкий язык удерживать в форме «чашечки» у верхней губы.

2. Перемещать кончик языка в левый и правый угол губ.

3. Губы вытянуть в трубочку и растянуть в улыбку.

4. При открытом рте кончиком языка гладить небо в направлении вперед — назад.

5. Медленно щелкать языком, растягивая уздечку.

Пусть ребенок каждое упражнение повторяет по 8—10 раз 1—2 раза в день.

Иногда ребенок неправильно произносит звуки из-за частичного отсутствия зубов. Но не надо ждать, когда зубной ряд восстановится. Если необходимо, начинайте заниматься сразу.

Придерживайтесь определенной последовательности. Сначала добивайтесь правильного произнесения звуков, скажем, «с» и «р» или «ш» и «р», «с» и «л», то есть далеких по образованию и звучанию. Занятия проводите перед зеркалом, чтобы контролировать артикуляцию.

ПОСТАНОВКА ЗВУКОВ

«с», «з», «сь», «зь», «ц»

При произнесении звука «с» передний край языка упирается в нижние зубы, струя воздуха выдыхается без голоса, а при произнесении звука «з» — с голосом (для контроля руку положите на гортань, чтобы почувствовать ее напряжение). Если язык у ребенка просовывается между зубами, то его переднюю часть попробуйте придержать за нижними зубами черенком чайной ложки. Можно также попросить ребенка произносить звук со сжатыми зубами, язык упирается при этом в основание нижних зубов. Постепенно зубы можно слегка раздвигать.

Если звуки «с» и «з» ребенок произносит как мягкие шипящие (санки — щянки, зубы — жюбы); то попросите его прикусить передний край языка, а затем разжать зубы, не меняя его положения, и выдохнуть, сопровождая выдох звуком. Через

несколько занятий, когда язык легко занимает необходимое положение, пусть кончик языка ребенок заводит за зубы. Если звук в изолированном варианте он произносит легко, без затруднений, то пора переходить к его отработке в слогах, сначала прямых (са, со, су, за, зо, зу), затем обратных (ас, ос, ус, аз, оз, уз), в положении между гласными (аса, осо, усу, аза, озо, узу), в словах в начале слова — сад, сокол, сок, в конце — квас, нос, вкус, в середине — пауза, носок, весы. Речевой материал — стихи, песенки, сказки, рассказы — подбирайте так, чтобы он был насыщен звуком, произнесение которого ребенок осваивает.

При постановке мягких «с» и «з» язык напряжен больше, передний край его с силой упирается в основание нижних зубов.

Отработав звук «с», легко усвоить и «ц», если быстро и слитно произносить «т» и «с». Звук «ц» закрепляют сначала в обратных слогах (ац, оц, уц), а затем в прямых (ца, цо, цу).

ПОСТАНОВКА ЗВУКОВ
«ш», «ж», «ч», «щ»

Первый способ произнесения звука «ш»: поднять передний край языка в виде чашечки к передней части твердого неба, образовав щель, и дуть на кончик языка. Второй способ: произносить «с», одновременно поднимая язык за верхние зубы черенком чайной ложки или медицинским шпателем, который продается в аптеке. Щеки ребенка слегка сожмите пальцами и попросите его губы вытянуть вперед в виде рупора.

Звук «ж» произносят без участия голоса; вместо «ш» можно произносить звук «з».

Если попросить ребенка повторить несколько раз «ть», отодвигая в это время кончик языка от верхних зубов в глубь рта, то получится звук «ч». Губы должны быть слегка выдвинуты вперед. Звук закрепляют начиная с обратных слогов (ач, оч, ич).

Звук «щ» формируется, если предложить ребенку длительно проговаривать мягкое «ш» (шьшьшь) или, произнося «щ», продвигать язык вперед, к верхним зубам.

ПОСТАНОВКА ЗВУКОВ
«л», «ль»

Твердые звуки «л» и «р» наиболее трудные: ребенок начинает правильно произносить эти звуки иногда к 6 годам и даже позже. Но упражнения надо начинать в 4—5 лет.

Нередко звук «л» ребенок произносит искаженно (лампа — уампа, йампа, лямпа, вампа, рампа, ыампа). Правильное положение органов речи следующее: губы и зубы разомкнуты, кончик языка упирается в верхние зубы, выдыхаемый воздух проходит через свободные боковые проходы.

Наиболее простые упражнения для тренировки произнесения звука «л»:

1. Широко открыть рот, длительно произносить «а» и постепенно закрывать рот. При прикусывании языка будет слышен звук «л».

2. Широкий кончик языка прикусить зубами, «погудеть» и, не меняя положения языка, произносить «а» или «ы». При ускорении темпа получится ла-ла-ла, лы-лы-лы.

3. Из положения между зубами постепенно перевести язык за верхние зубы.

4. Произносить «ы» и поднимать язык к верхним зубам.

5. При губном произнесении звука «л» затормозить движение губ вперед, придержав их пальцами в маске улыбки. Далее проводить упражнения 1, 2, 3.

При правильном произнесении «ль» язык напряжен, кончик языка с силой упирается в основание верхних зубов.

ПОСТАНОВКА ЗВУКОВ
«р», «рь»

Вариантов дефектного произнесения звука «р» много (боковое, горловое, картавое, губное). При правильном положении органов речи губы и зубы открыты, язык в форме чашечки поднят к альвеолам (бугорки за верхними зубами, при соприкосновении с ними язык вибрирует под напором сильной струи выдыхаемого воздуха).

Наиболее доступные для самостоятельной работы способы постановки звука «р» следующие:

1. Легко нажимать на кончик языка черенком чайной ложки или шпателем и длительно произносить «ж-ж-ж».

2. На выдохе быстро произносить звук «т-т-т» и заканчивать толчком-выдохом — «ттрр».

3. Первым и указательным пальцами прижать к небу боковые края языка, оставив свободной середину языка. Пусть ребенок сделает глубокий вдох и выдувает воздух с включением голоса. Повторяя упражнение, надо увеличивать напор воздуха, в результате чего слышится «ттрр».

Мягкий звук «рь» произносится с некоторым продвижением языка вперед и вверх и прижиманием боковых краев языка к боковым зубам.

Занимайтесь ежедневно не менее 2 раз по 15—20 минут.

Помните, что, разговаривая с ребенком, нельзя копировать его дефектное произношение. Будьте внимательны к себе: ребенок подражает взрослым и может перенять небрежность, торопливость, нечеткость вашей речи.

ГОВОРЯТ ДЕТИ

На экране телевизора — Алан Чумак. Семилетняя Катя кричит маме, которая пошла за банкой с водой:

— Скорее, скорее! Уже кашпирует!

В. Гуренко,
Ташкент

Леночке три года. Она присела на тропинке и палочкой вертит дождевого червя.

— Лена, что ты делаешь? — спрашивает бабушка.

— А почему он мне личико не показывает?

Смирнова,
Вологда

Тороплюсь на работу, быстро веду трехлетнего сынишку в детский сад.

— Мама, зачем так громко меня ведешь?

Кондратович,
Рудный, Кустанайская область

Трехлетняя Инна с папой гуляют по берегу реки.

— Папа, поймай рыбку, пожалуйста.

— Нечем, Инночка.

— Да ты руками: не бойся, она не кусается!

И. Колесникова,
Харьков

Дениска с жалостью смотрит на бабушку, которой только что удалили больной зуб:

— Не плачь, бабуля, я тебя и беззубую любить буду!

Я. К. Рогачев,
Димитровград

БУДТО ВЕТЕР ВЕСЕННИЙ...

Легкость во всем теле, свежесть, обновленность... Ощущение такое, будто выспался так сладко, как спят только в детстве, будто ветром весенним надышался...

Отпуск, отдых, что-то замечательное случилось в жизни? Нет, человек всего лишь прошел курс биомеханической стимуляции. Впрочем, не так уж «всего лишь». Биомеханическая стимуляция — дело серьезное. Послушаем, что рассказывает М. Б. ТЕРЕНТЬЕВ, генеральный директор советско-нидерландского предприятия «Рамакс», внедряющего этот метод и производящего аппараты БМС:

— Эффект биомеханической стимуляции (БМС) основан на том, что она как бы включает неиспользованные резервы организма. Внешне процедура похожа на вибрационный массаж, но принцип ее другой. Группа специалистов «Рамакса» под руководством профессора В. Т. Назарова положила в основу метода вовлечение мышц в работу по режиму продольных колебаний. Это дает максимальное мускульное напряжение и в конечном итоге улучшает кровообращение и питание тканей, активизирует обмен веществ. В основе метода 11 изобретений, защищенных авторскими свидетельствами.

Диапазон возможностей у БМС очень широк. Биомеханическая стимуляция препятствует, например, увяданию кожи активнее, лучше, чем другие методы, потому что воздействует на причину увядания. Косметический эффект очевиден: лицо становится моложе — подбирается второй подбородок, полнее, очерченней становятся губы.

Метод позволяет корректировать даже фигуру, регулируя мускульные массы и жировые отложения на ногах, руках, животе.

БМС — помощник спортсмена, эффективное средство разминки. Стимуляция увеличивает растяжимость мышц. Начинающий спортсмен, которому не удавался, например, «шпагат», свободно делает его после нескольких сеансов.

Но это еще не все. Биомеханическая стимуляция представляет собой и вариант физиотерапии, особенно в восстановительном периоде после переломов и других травм. С ее помощью быстрее укрепляются мышцы, ослабевшие из-за вынужденной неподвижности, лучше происходит восстановление костной ткани. БМС успешно применяется в комплексном лечении сколиозов 1—2-й степени; у пожилых людей такая стимуляция увеличивает подвижность суставов.

Где и как воспользоваться столь привлекательными возможностями биомеханической стимуляции?

Для москвичей проблема решается сравнительно просто. Предприятие имеет два салона — один на Красноармейской улице, 29 (район метро «Аэропорт»), телефон 151-73-71, другой на 1-й Брестской, 13/14, спортзал Моспроекта (район метро «Маяковская»), телефон 258-95-12. Полный курс — 10 сеансов, но можно ограничиться и 2—3. Стоимость каждого — 10 рублей.

В ближайшее время сеть салонов и кабинетов будет расширяться, так как у нас появился новый партнер — Московский комбинат постижерных услуг № 2. Салоны комбината станут, мы надеемся, базой для более широкого внедрения метода БМС.

А будет ли такая возможность у жителей других городов? Тут уж все зависит от местной инициативы. **Учебный центр «Рамакса» проводит подготовку специалистов. Здесь можно не только овладеть методикой, но и получить аппараты для работы. Обязательное условие — медицинское образование. Обучение проводится под руководством автора метода, профессора В. Т. Назарова и ведущих специалистов в области БМС.**

Центр работает на основе хозрасчета. Стоимость обучения — 5000 рублей. Для оздоровительных центров, каких сейчас много во всех городах страны, или, допустим, медсанчастей — не такая большая сумма, тем более если учесть, что в нее входит цена двух аппаратов, командировочные, оплата гостиницы. Принимаются, конечно, и москвичи. Им курс обучения обойдется немного дешевле — 4500 рублей.

За всеми справками обращайтесь по телефонам — 456-74-22 и 456-74-66.

ПРОДУКЦИЯ «КОНТУРА» — ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ ДВИГАТЬСЯ!

Инвалидам и престарелым, испытывающим затруднения при передвижении, хозрасчетное производственное объединение «Контур» Московского городского отделения Советского фонда милосердия и здоровья предлагает:

«ХОДУНКИ» — легкое и прочное приспособление, изготовленное на уровне мировых стандартов.

Индекс модели — «Х-1».
Цена — 35 рублей.

КОСТЫЛЬ «КАНАДСКИЙ» — конструкция на базе лучших образцов зарубежной инватехники.

Индекс модели — «К-1».
Цена — 15 рублей.

ТРОСТЬ «КОМФОРТ» — удобная и красивая трость из легких сплавов для любого роста.

Индекс модели — «ТК».
Цена — 15 рублей.

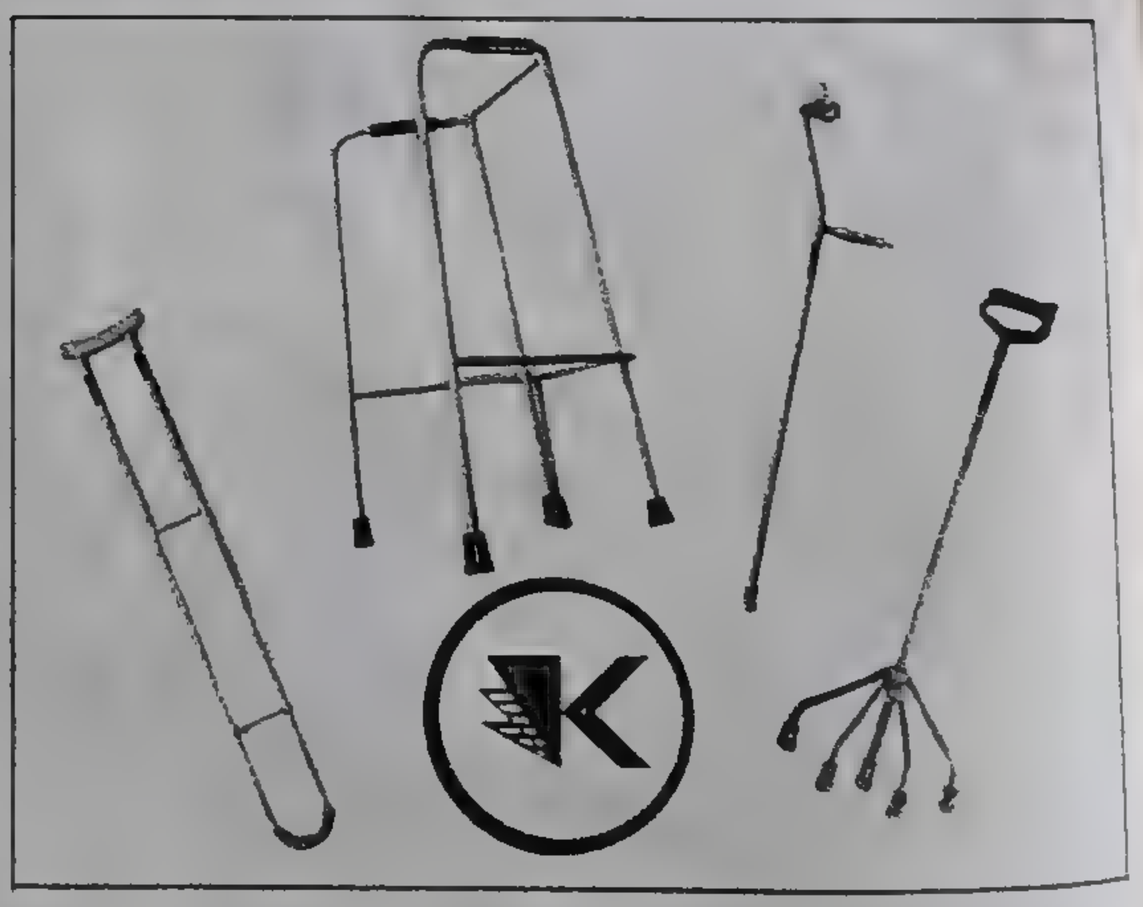
ТРОСТЬ «ТЕЛЕСКОП» — современный дизайн и регулировка под любой рост.

Индекс модели 1-й модификации — «Т-1».
Цена — 20 рублей.
Индекс модели 2-й модификации — «Т-2».
Цена — 20 рублей.

Вся продукция объединения «Контур» прошла апробацию в Институте нейрохирургии имени академика Н. Н. Бурденко АМН СССР.

Изделия «Контура» реализуются по цене, максимально приближенной к себестоимости. Вся прибыль направляется на развитие производства. В перспективе — выпуск различных бытовых приспособлений для инвалидов и престарелых, инвалидных колясок новейших образцов.

Хозрасчетное объединение «Контур» приглашает к сотрудничеству ВСЕ ТОРГОВЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ!



Министерства социального обеспечения республик, медицинские учреждения, общества инвалидов и индивидуальные заказчики могут приобрести изделия объединения «Контур» по адресу: 109004, Москва, ул. Ульяновская, д. 40, строение 5. Производственное объединение «Контур».

Справки по телефону: 172-16-36.

Марена красильная

На Кавказе часто можно встретить растение со слабыми тонкими стеблями, стелющимися по земле. В длину стебли достигают нескольких метров. Снабжены они крупными, загнутыми назад шипами, напоминающими колючки. С их помощью растение может забираться на кустарники или другую опору. Узкие острые листья располагаются на стебле пучками по 4—6 штук. Край листьев и жилки также усажены цепляющимися зубчиками. Мелкие желтовато-зеленые цветы собраны в зонтики на концах стеблей и ветвей. Осенью появляются сочные черные плоды, их сок оставляет темные, почти не смывающиеся винно-красные пятна. Кстати, наличие шипов-зубчиков определило одно из названий растения — крапп, которое происходит от голландского слова, означающего «крюк», «крючок». Называют его еще марзаной, мариной, а правильное ботаническое название — марена красильная (Rubia tinctorum).

Родина марены — Средиземноморье, Малая Азия, Иран, Афганистан. Распространена она в Средней Европе, а в СССР встречается в южных районах европейской части, на Кавказе и в Средней Азии. Марена нетребовательна к почве, поэтому растет и на песках, и на суглинках, и по речным поймам, в тополевых левадах, как сорняк в виноградниках и фруктовых садах, вдоль изгородей, особенно глинобитных.

О марене не сложено красивых легенд, ей не приписывали всеисцеляющую силу. Однако роль этого растения в жизни европейских стран и народов была очень велика. Упоминания о краппе можно найти в сочинениях Геродота, Плиния и Диоскорида. Французский король Карл Великий считал, что благосостояние государства целиком зависит от возделывания марены. Дело в том, что марена — источник ценного красителя. Шерсть, окрашенная с помощью кирпично-красных корней краппа, не теряет своего цвета в течение тысячелетий.

Господство марены как природного источника красного красителя продолжалось до середины XIX столетия, до того момента, когда в Англии была получена первая в мире анилиновая краска. В дальнейшем химики синтезировали ализарин, содержащийся в марене, и в результате плантации растения оказались заброшены. Однако и сейчас в ковровом производстве для изготовления стойких красителей используют именно марену красильную.

В то время, когда химики занимались решением загадки краппа и получали искусственный ализарин, продолжалось изучение химического состава корней растения. Был расшифрован состав красящих веществ марены (ими оказались производные антрацена, в частности руберитриновая кислота). Кроме того, из корней выделили органические кислоты, пектины, сахара и другие соединения. Наличие связи между строением красителей и соединениями, обладающими лечебными свойствами, натолкнуло исследователей на мысль об изучении марены красильной как лекарственного растения, тем более что в народной медицине Кавказа и Средней Азии корни марены красильной применялись издавна.

Рисунок А. ЮДИНА

Препараты марены красильной оказались весьма перспективны для лечения почечнокаменной болезни. Они разрыхляют и разрушают фосфатные и оксалатные камни почек и мочевого пузыря, а также оказывают мочегонное и спазмолитическое действие, способствуют выведению камней.

Фармацевтическая промышленность выпускает экстракт из корневищ и корней марены в таблетках. Настойка марены — составная часть комплексного препарата цистенал. Моча у больных после приема экстракта марены или цистенала окрашивается в красный или розовый цвет. Корневища и корни этого растения входят в сборы для лечения почечнокаменной болезни, назначают и водный отвар растения. Однако следует помнить, что у марены есть и противопоказания — язвенная болезнь желудка, некоторые заболевания почек (гломерулонефрит, выраженная почечная недостаточность). Кроме того, марена — сильнодействующее средство, поэтому самолечение этим растением может привести к весьма неблагоприятным последствиям.

Правила приготовления водного отвара из корней марены несложны. Предварительно их надо измельчить до кусочков размером в 5 миллиметров. Две столовые ложки сырья (20 граммов) залейте стаканом кипятка (200 миллилитров) и нагревайте на кипящей водяной бане с закрытой крышкой в течение 30 минут. Полученный отвар настаивайте при комнатной температуре 15 минут, а затем процедите через два слоя марли. При необходимости объем отвара доводят кипяченой водой до 200 миллилитров. Дозировку отвара и курс лечения обязательно согласуйте с врачом!

Природные запасы марены красильной сильно подорваны заготовками ее корней в прошлые годы. В наши дни она культивируется в совхозах, специализирующихся на выращивании лекарственных растений. Заготовка и обработка марены красильной — дело трудоемкое, требующее специальных навыков. Поэтому заготавливать сырье мы рекомендуем только тем, кто хорошо знаком с этим процессом. Чтобы получить высококачественное сырье, надо заготавливать его рано весной, в марте — первой половине апреля или в конце вегетации — с начала августа до заморозков. Мыть корни рекомендуется только в исключительных случаях. Их как можно быстрее надо разложить тонким слоем для сушки на чердаках с хорошей вентиляцией или под навесами.

А. А. СОРОКИНА,
кандидат
фармацевтических наук

Ближе к природе

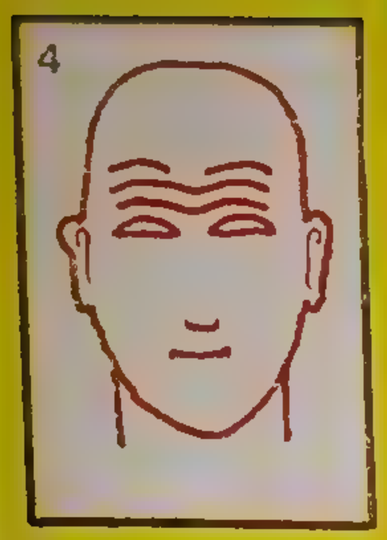
Осенью в Москве прошла выставка французской косметики фирмы Ива Роше. Настоящий парад лосьонов, кремов, помад, духов... Зрелище красочное, яркое кому-то могло показаться неуместным в наше трудное и скудное время, когда в дефиците самые насущные, необходимые вещи. Но женщины всегда женщины. Они хотят быть красивыми. А фирма заинтересована в сотрудничестве с нашей страной, в советском рынке. И в перспективе этого сотрудничества — открытие магазинов Ива Роше (на рубли!) в Москве и других городах, кабинеты косметики и макияжа.

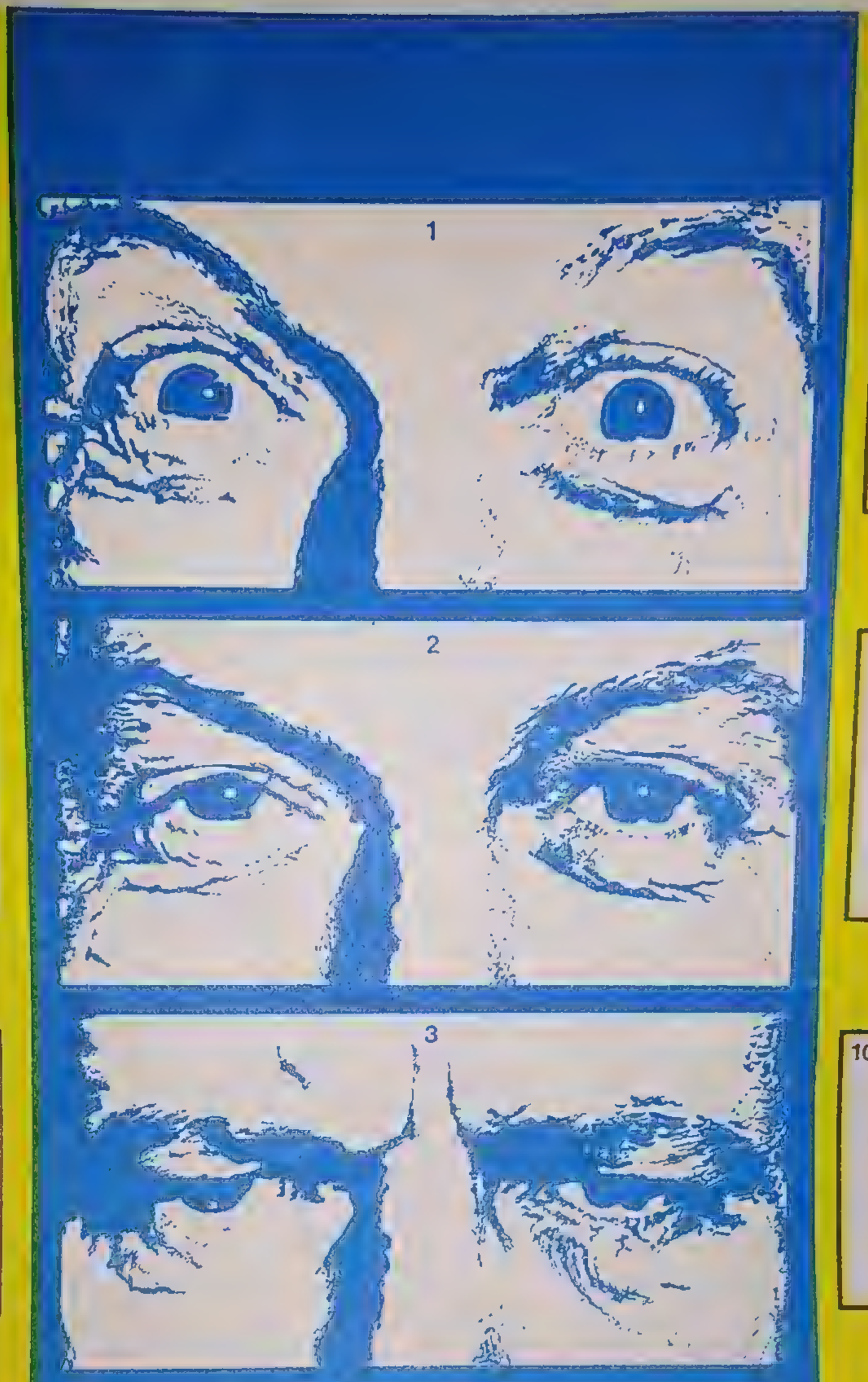
Мы надеемся, что вся чудо-косметика, представленная на выставке, вскоре появится на прилавке, станет доступной нашим женщинам. Замечательным, необыкновенно красивым, по мнению французских специалистов, и заслуживающим таких же замечательных косметических средств.

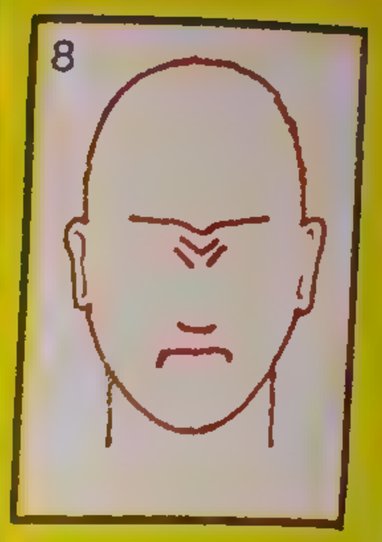
На снимке: представители фирмы Ива Роше беседуют с главным редактором журнала «Здоровье» Юлией Белянчиковой.

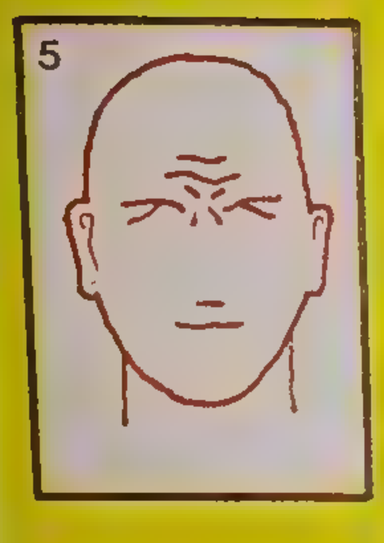
Фирма Ива Роше — признанный лидер косметики во Франции.
В чем же секрет ее успеха?
Наверное, прежде всего в том, что фирма использует только естественные вещества.
Косметика не должна скрывать что-то, считает Ив Роше, ее задача — подчеркнуть природную красоту, дать женщине возможность почувствовать себя раскованной, естественной.
Но как это сделать?
Какие краски придают внешности бóльшую выразительность, сохраняя при этом присущий каждой женщине облик?
Как разобраться в обилии красок?
И какие тенденции преобладают в современной моде?
Мастер по макияжу фирмы Ива Роше (вы видите его на снимке вверху слева) рассказывает:
— Мода отдает предпочтение неярким, теплым и естественным краскам.
Но старайтесь не нарушать одного из основных законов макияжа:
его цвета должны совпадать с цветом одежды.
Яркое красное платье требует теплых тонов коричневой, приглушенно-зеленой гаммы.
А, например, фиолетовое — голубовато-розовых тонов.
Если вы подбираете макияж под цвет глаз — а такой вариант тоже возможен,— все равно, следите, чтобы он не был в противоречии с костюмом.
Общая рекомендация.
Для поклонниц холодных тонов в моде — сиренево-розовые, пастельные тона, а для поклонниц теплых — бархатистые, приглушенные оттенки коричневого и зеленого.
На веки я обычно кладу тени трех цветов.
Светлые тона оптически увеличивают размеры глаза, а темные дают ощущение глубины.
Расстояние между ресницами и бровью делится на три части. Непосредственно над ресницами — теплый зеленый, в середине — совсем темный и светлый — золотистый или бежевый — под бровью.
Под цвет платья подбираются помада и лак для ногтей.
Цвет губной помады обязательно должен гармонировать, а еще лучше — совпадать с цветом лака.
И румяна к яркой одежде должны быть теплых тонов. Круглое короткое лицо румяна могут слегка вытянуть, удлинить, если их линия ближе к вертикальной и начинается на уровне глаза.
Если лицо удлиненное, вытянутое, линия румян ближе к горизонтальной: по щеке — к носу, в этом случае немного румян положите на нос, подбородок и лоб.
Макияж готов, последние штрихи — немного тональной пудры. Вы себе нравитесь?
Но прошу еще раз: запомните, у каждой женщины — своя красота!

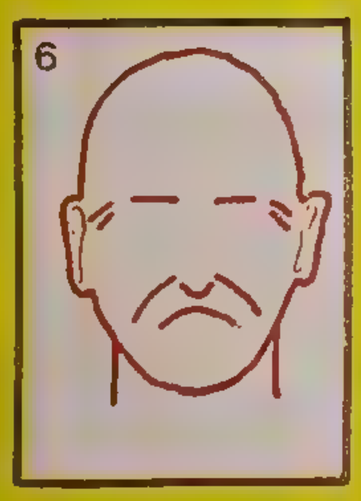
Фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА

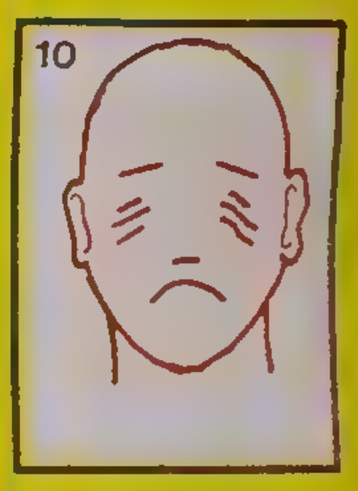


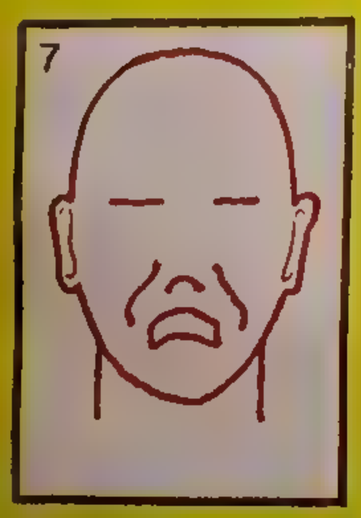


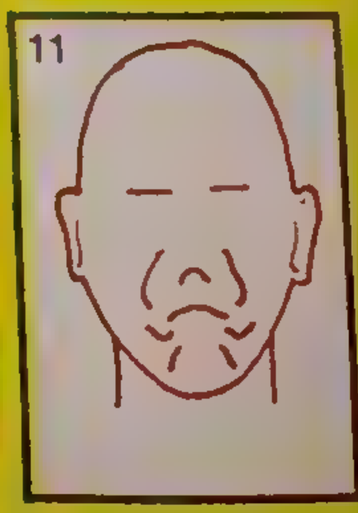












Уважаемые читатели! Предлагаем вам своеобразный тест: всмотритесь в фотографии и рисунки и постарайтесь прочесть по нескольким деталям выражение лиц. Не сомневаемся, что фотографии (1, 2, 3) не составят для вас никакого труда, а вот рисунки? Сделайте под каждым из них подпись, а потом загляните на стр. 18, где найдете правильные ответы.

Если большинство из них — хотя бы ½ — совпадают с вашими подписями, значит, вы внимательный наблюдательный человек и хорошо различаете нюансы мимики.

Рисунки А. ЕВСЕЕВА

ЧИТАЮ НА ЛИЦЕ ТВОЕМ...

В № 11 журнала «Здоровье» мы рассказали о лице — его форме, пропорциях, мимических мышцах... Сегодня разговор с академиком АМН СССР Василием Васильевичем КУПРИЯНОВЫМ, автором книг «Лицо человека» и «Лицо больного», продолжает наш корреспондент О. ЗЕДАЙН.

— Василий Васильевич, в прошлый раз вы закончили свою статью стихами физиогномиста Иоганна Лафатера. И сразу возникли вопросы: что это за наука — физиогномика, каковы ее интересы?

— Физиогномику наукой не считают, это скорее искусство. Хотя именно великие умы прошлого отдали ей дань. Не кто иной, как Аристотель, заложил основы учения о лице, которое позже было названо физиогномикой. Он считал, что черты лица и его общее выражение характеризуют определенный тип; по ним можно судить о характере человека, уровне его интеллекта, одаренности. Например, он полагал, что толстые носы в форме луковицы свойственны людям грубым, неразвитым, остроконечные носы обличают вспыльчивых, а крючковатые присущи людям благородным и властным. Выводы Аристотеля вдохновляли физиогномистов на протяжении двух тысяч лет.

Его взгляды разделял великий целитель Авиценна. В своей практике он подробно анализировал выражение лица больного и результаты наблюдений приобщал к другим аргументам при постановке диагноза.

Источники говорят о том, что Пифагор с легкостью разрешал не только загадки точных наук, но и раскрывал тайны человеческого лица. Он не брался обучать студента математике, если не видел у него на лице знаков, говорящих о способностях к этой науке.

Ну, и, наконец, Иоганн Гаспар Лафатер, подготовивший четырехтомное иллюстрированное издание, обусловившее новый подход к физиогномике. Он зарисовал тысячи лиц и составил из них «библию физиогномики». Книги Лафатера были очень популярны в свое время. Даже русская императрица Екатерина II отправила делегацию во Францию и Швейцарию во главе со своим сыном Павлом, который в 1782 году встречался с Лафатером и долго беседовал с ним.

На всем протяжении истории физиогномики от Аристотеля до Лафатера и далее их последователи декларировали прямую зависимость черт лица от характера человека, его сущности.

— Нельзя ли познакомиться с некоторыми откровениями древних? Довольно заманчиво, пользуясь их наставлениями, научиться проникать в помыслы собеседника, основываясь на особенностях выражения его лица.

— А разве без их наставлений мы не умеем этого делать? Лафатер утверждал, что «физиогномическое чутье — это дар божий». Позволю себе добавить: наделен им практически каждый, один в большей, другой в меньшей степени.

Младенец, еще не научившись говорить, знает «азбуку» физиогномики. Он прекрасно различает мимику взрослых, определяя по ней отношение к себе. Мать улыбнулась — и он широко (ах, как широко!) улыбается в ответ, она нахмурила брови — у ребенка мгновенно появляется настороженность в глазах и кривится готовый заплакать ротик.

Как анатом я могу описать, скажем, картину грусти на лице. Она характеризуется снижением тонуса мышц, рассеянным взором; губы сомкнуты, углы рта умеренно опущены. Другим состоянием мышц «написано» на лице горе: брови сведены, резко выделяется носощечная складка, подбородок напряжен; при плаче углы рта оттягиваются сокращением соответствующих мышц книзу.

Но, согласитесь, один только взгляд заменяет эти длинные описания. Нам не надо анализировать, какой угол рта опущен, а какой приподнят, мы схватываем картину в целом и по ней определяем, в каком состоянии находится человек.

— Да, особенно если речь идет о наших близких. Порой бывает достаточно не то что тени, а полутени на лице, чтобы понять: что-то случилось, произошла перемена в настроении, человек чем-то озабочен, огорчен...

— Полутень, полусвет... Анатомически это даже не разложишь по мышцам, но тем не менее именно оттенки, нюансы сообщают нам истину. Экспериментально было доказано, что человек может судить об эмоциональном состоянии другого даже по отдельным деталям лица. Я не говорю про губы, рот — он очень выразителен. С его конфигурацией, положением челюстей, напряжением губ связаны многие выражения чувств и характера. Считается, что люди с плотно сомкнутыми губами, с подтянутой кверху нижней губой обладают волевым характером, такими чертами, как решительность, настойчивость, смелость. Мягкие, неплотно сомкнутые губы говорят об обратном. Отвисание нижней челюсти, непроизвольно приоткрытый рот характерен для людей с нарушенной психикой; но это уже патология.

Интересен следующий факт: добровольцам предлагали определить смысловой аспект такой реакции, как нахмуривание бровей. На одной фотографии человек задумался, сосредоточился, на другой был чем-то возмущен, на третьей — недоволен. И все трое хмурили брови. Фотографии закрывали белым листом, оставляя лишь область глаз и бровей, и предлагали определить эмоциональное состояние фотомодели. Практически никто из испытуемых не ошибся.

— Мне кажется, эксперимент был не очень «чистым»: ведь глаза оставляли открытыми, а по ним можно прочесть буквально все. «Вам задают внезапный вопрос, вы даже не вздрагиваете, в одну секунду овладеваете собой и знаете, что нужно сказать, чтобы укрыть истину... и ни одна складка на вашем лице не шевельнется, но, увы, встревоженная вопросом истина со дна души на мгновение прыгает в глаза, и все кончено. Она замечена...» — так писал Мастер, знаток человеческих лиц и душ, Михаил Булгаков.

— Действительно, по глазам можно прочитать радость, удовольствие, горе, симпатию, принуждение... Глазами выразить одобрение, согласие, запрет, поощрение... Область глаз считается главной мимической зоной лица.

По глазам оценивается степень эмоциональной настроенности, прочитывается уровень понимания происходящего. Неспособность сосредоточить взгляд на чем-то конкретном специалисты расценивают как показатель эмоциональной неуравновешенности, неподготовленности к последовательному, логическому мышлению.

— А может быть, причина бегающих глаз — просто неискренность человека, его нежелание быть откровенным, стремление ускользнуть от ответа? Помните, опять же у Булгакова, секретарша Лапшенникова «со скошенными к носу от постоянного вранья глазами»?

— Конечно, человека с уклончивым, бегающим взглядом можно заподозрить в неискренности. Только не делайте поспешных выводов, учтите, что в разных странах по-разному относятся к тому, как надо смотреть на собеседника.

Изучая проблему взглядов (представьте, есть и такая проблема!), ученые условно разделили народы мира на контактные и неконтактные. К контактным относятся арабы, латиноамериканцы, народы юга Европы. Они темпераментны, при разговоре часто жестикулируют, стараются коснуться друг друга. У арабов, например, считается необходимым смотреть в глаза того, с кем разговариваешь, а у японцев, которых условно относят к неконтактным культурам, напротив, невежливым. При разговоре полагается смотреть на шею собеседника так, чтобы глаза и лицо партнера находились в поле периферического зрения. В Кении же сохранился обычай, требующий, чтобы зять и теща разговаривали, только стоя спиной друг к другу.

— Удивительный обычай! Интересно, чем он продиктован? Может быть, тем, что слова нам более подвластны, чем мимика? Наговорить можно «семь верст до небес», а вот сделать хорошую мину при плохой игре не всегда удается. Обязательно что-то выдаст: или покраснеешь как рак, или станешь белым как бумага, или какая-нибудь мышца иро-

[illegible] не выдержит и [illegible].

— Яркая и внезапная краска стыда, и смертельная бледность волнения и расширение зрачков от страха — все это вегетативные реакции, протекающие на уровне ствола мозга и подкорки и мало подчиняющиеся нашей воле. Но большинство эмоций и соответствующих им выражений все-таки нам подвластны. Мы вольны опустить мимические краски лица или сделать их более тонкими, прозрачными. Только у маленьких детей мимика непроизвольна. Никакого сдерживающего начала, никакой двусмысленности в сокращениях мимических мышц! На детском личике и радости, и огорчения всегда написаны сочными, яркими «мазками».

Взрослея, мы учимся управлять своими эмоциями, тормозить непроизвольную, подсознательную мимику. И она все больше подчиняется коре больших полушарий, то есть нашему сознанию.

Чем человек воспитанный отличается от невоспитанного? Первый умеет обуздывать произвол эмоций и владеть собой, своим лицом, а второй этого не умеет. У англичан даже существует особая система «воспитания» лица, которая предписывает сохранять невозмутимое выражение во всех случаях жизни, даже если, как говорится, земля разверзнется под ногами.

— Но неоднократно приходилось читать, что если постоянно сдерживаться, не давать выход своим эмоциям, то в конце концов под их грузом сломаются наши внутренние механизмы: у одного разовьется гипертоническая болезнь, у другого — невроз, у третьего сердце начнет пошаливать… Так надо ли себя сдерживать? Может, лучше потерять хорошее выражение лица, зато здоровье сохранить?

— Нет, не *лучше*! Что уж греха таить, мы не англичане и не привыкли к излишней сдержанности: «рычим», огрызаемся в магазинах, на работе, в транспорте, в кино… Даже в парламенте! И что же? Разве меньше болеем? Мало у нас людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, расстройствами нервной системы? Много, страшно много.

Не стану утверждать, что стоит сделать хорошее, спокойное лицо — и все трудности останутся позади. Но нельзя не учитывать, что между выражением лица и психическим, эмоциональным состоянием существуют реципрокные отношения. Это значит, что не только эмоции влияют на мимику, но и мимика воздействует на настроение. Причем даже искусственно вызванная. Это доказано.

— Что же получается: настроение — чернее тучи, все раздражает, но стоит вымучить улыбку, и от этого, как в детской песенке, в небе радуга проснется?

— Ну, вся радуга (я имею в виду весь спектр положительных сдвигов в центральной нервной системе), может быть, и не проснется. Но один солнечный зайчик — гарантирую.

Ведь, как говорилось, мимические мышцы тесно связаны с подкорковыми образованиями, со многими структурами мозга, в частности с лимбической системой. Искусственно улыбаясь, мы включаем те механизмы, которые обеспечивают нам естественную улыбку. Так сказать, реакция по аналогии. Конечно, включаются они не в полном объеме, поскольку мы имитировали радость. Это как отраженный свет. Но все-таки свет, а не туча. Доказано, что можно улучшить настроение, изобразив на лице веселье, радость. Это широко используют в своей практике врачи, психологи.

— Согласна, при желании можно добиться определенного автоматизма и сохранять невозмутимое или приветливое выражение лица. Но кому нужны эти механические улыбки?

— Может быть, вы помните мультфильм про крошку-енота? Мать посылает малыша собрать камыши, но он никак не может это сделать, потому что тот, кто сидит в пруду (кажется, так и фильм называется), корчит ему страшные рожи, угрожает палкой. Крошка-енот не понимает, что видит в воде собственное отражение. Так и мы подчас, глядя на усталые, угрюмые, недоброжелательные лица в метро, автобусе, бесконечных очередях, не осознаем, что видим себя. И в этой атмосфере еще больше напрягаемся, каменеем лицом. Но попробуйте расслабить его, разгладить — вы почувствуете, что даже физически становится легче, напряжение спадает. Сам вид улыбающегося лица — уже положительная эмоция. Почаще улыбайтесь. И тогда «тот, кто сидит в пруду», обязательно улыбнется вам!

ПОДПИСИ К РИСУНКАМ НА ЦВЕТНОЙ ВКЛАДКЕ

4. Внимание, удивление. 5. Сомнение, недоумение. 6. Недовольство, брезгливость. 7. Отвращение. 8. Агрессия, жестокость. 9. Смех. 10. Горе, печаль. 11. Презрение.

БЕСЕДЫ
О СЕКСОЛОГИИ

ХОРОШИ ВСЕ ЖАНРЫ, КРОМЕ СКУЧНОГО

И. С. КОН
академик АПН СССР

Нужна ли нам эротическая техника, которую древние китайцы назвали «искусством спальни»?

Даже сейчас, когда всевозможные издания рассказывают об искусстве любви (именно так называется книга Михалины Вислоцкой), когда выпущены «Энциклопедия половой жизни» и «Детская сексуальная энциклопедия», все-таки нередко приходится слышать, что «знания развращают». Но согласитесь, что нельзя отрицать необходимость сексуально-эротической культуры. А культура во все времена требовала обучения.

С древнейших времен люди эстетизировали свою сексуальность, стараясь строить ее не только по законам целесообразности, но и по законам красоты. Камасутра, «Ветка персика», даосские и тантристские трактаты перечисляют, описывают и анализируют сотни различных способов интимных ласк, касаний, поцелуев. Огромной популярностью во всем мире пользуются книги английского ученого Алекса Комфорта «Блаженство секса» и «Больше блаженства», китайского ученого, живущего в Швеции, Цзян Чжолана «Дао любви и секса» и «Дао любящей пары».

Многие сочинения появляются сейчас и в русских переводах, но, мне кажется, воспринятые вне исторического культурного контекста, некоторые советы и суждения древних авторов могут быть неправильно поняты. Обязательно надо учитывать, чем мотивируется та или иная рекомендация.

Вообще должен сказать, что учебники эротики часто напоминают поваренную книгу: делайте то-то и то-то, и получится вкусная и здоровая пища. Такой подход допустим в принципе, но каждая хозяйка знает, что можно готовить так, а можно чуточку иначе и каждый раз по-новому.

То же самое и в сексе. Я считаю, существуют только три общепризнанных правила:

1. Хороши все жанры, кроме скучного.

2. Надо делать то, что хочется, а не то, что советуют другие, каким бы авторитетным мнение ни было.

3. Надо постоянно думать и заботиться о партнере: допустимо и хорошо только то, что хорошо для обоих. Остальному человечеству нет до этого никакого дела.

Думаю, что есть смысл в таком популярном журнале, как «Здоровье», рассказать о некоторых наиболее распространенных элементах эротической техники, основных сексуальных приемах, позволяющих усилить или продлить сексуальное наслаждение.

Социально-эротический репертуар человечества весьма многообразен. В каждом обществе принята определенная последовательность сексуальных действий, определяемая и физиологией, и культурой.

Сексуальные ласки, игры и прикосновения могут быть самыми различными. Как правило, они предполагают раздражение и тактильное стимулирование эрогенных зон. Но все это очень и очень индивидуально. То, что одного человека возбуждает, может другого оставить совершенно равнодушным, для третьего — быть неприятным.

Пожалуй, самое важное правило — чуткость и наблюдательность, стремление улавливать реакцию партнера и не стесняться высказывать свои желания. В сущности, эрогенным является все тело, и все оно должно быть вовлечено в любовную игру.

Однако наготы многие боятся и стесняются. Боятся настолько

что остается частично одетыми даже в процессе самых интимных эротических отношений. Хотя, сняв одежду, человек не только делает доступным для себя многие радости телесных ощущений, но и освобождается от условностей. Вместе с платьем он снимает защитную скорлупу, панцирь, в который привык прятаться, а становясь беззащитным, делается более доверчивым, открытым, чувственным.

Недаром процедура раздевания — себя и партнера — так эротически волнует, что многие пары превращают ее в подлинное искусство.

Чрезвычайно многообразны сексуальные позиции. Древняя китайская эротология перечисляет 4 главные и 26 их вариаций.

Составитель Камасутры описывает 84 сексуальные позиции, последующие комментаторы доводят их число аж до 729.

Любые позиции абсолютно нормальны, их выбор — дело вкуса конкретной пары. Все люди устроены по-разному. Одни любят экспериментировать, другие нет. Но никакая сексуальная техника сама по себе не гарантирует и не исключает счастья. Важнее всего общий эмоциональный фон.

Самая распространенная биологически запрограммированная форма интимной близости, которая может привести к зачатию, предполагает введение полового члена во влагалище. Но есть еще орально-генитальные и анально-генитальные контакты, в которых участвуют органы, не предназначенные для этого природой.

В европейской культуре раньше подобные контакты считались половым извращением. Но тем не менее они существовали, а сейчас распространены очень широко, особенно среди молодежи.

Оральный секс часто служит прелюдией к половому акту, формой эротической игры, но он может быть и его заменой, это очень сильное возбуждающее средство. Он не ведет к беременности и не требует контрацепции. Риск заражения СПИДом при этом меньше, чем при обычном половом акте, за исключением случаев, когда поранена слизистая или есть заболевания полости рта, зубов.

Сложнее с анальным сексом. Такие контакты обычно ассоциируются с гомосексуализмом, но нередко их практикуют и гетеросексуальные пары. Но в отличие от оральных контактов анальный секс не только противоречит эстетическим нормам, он весьма опасен и физиологически. Причем обычно повреждается слизистая оболочка прямой кишки, а это способствует распространению самых разнообразных инфекций. И, наконец, СПИД — вероятность его передачи женщине (или гомосексуальному партнеру) значительно выше, чем при других сексуальных контактах. Именно поэтому врачи настойчиво рекомендуют избегать этой формы половой жизни.

Существуют ли способы усовершенствовать свое сексуальное мастерство, усилить или продлить эротическое наслаждение и полнее удовлетворить партнера?

Безусловно, да. Правда, большая часть известных рекомендаций адресована мужчинам, так как эротология всегда была преимущественно мужским занятием, но женщины заинтересованы в этом ничуть не меньше.

Сила и длительность мужских и женских сексуальных переживаний отчасти зависит от способности сознательно контролировать свои мышечные реакции. При этом очень важную роль играет одна из мышц промежности, расположенная между задним проходом и уретрой, и называется она — леватер ани. Если эта мышца слаба от рождения или у женщин растянута после родов, это снижает интенсивность оргазма. Лет сорок назад гинеколог Арнольд Кегель предложил женщинам, которым после родов стало трудно контролировать мочеиспускание, специальные упражнения. Оказалось, что эти упражнения, получившие название «кегели», не только прекращают произвольное мочеиспускание, но и повышают сексуальный тонус. И сейчас их рекомендуют и женщинам, и мужчинам. Они улучшают кровоснабжение половых органов, повышают сексуальную реактивность, помогают восстановить мышечный тонус влагалища после родов, увеличивают сознательный самоконтроль над оргазмом.

Делать упражнения несложно. Чтобы найти у себя леватер ани, попробуйте усилием воли остановить уже начавшееся мочеиспускание или вообразите, что вам срочно нужно, простите, в туалет, а до него еще нужно добежать, и зафиксируйте, какую мышцу вы при этом напрягаете. Мышца, которая останавливает мочеиспускание, и есть та, которую надо тренировать.

Теперь о самих упражнениях.

«Медленные кегели» — сжать мышцу, зафиксировать это положение некоторое время, а затем расслабить.

«Быстрые кегели» — то же самое в максимально быстром темпе.

Упражнение для всей тазовой области — напрячься так, будто вы стараетесь втянуть в половые органы воду, а затем вытолкнуть ее обратно (при этом будут укрепляться также мышцы живота).

Каждое из этих упражнений повторяйте по 10 раз трижды в день; через неделю число упражнений доведите до 15, а затем и до 20 и 25 раз. Спешить не надо, так как вначале мышца будет уставать и может немного болеть. Дыхание ровное. Постепенно упражнения войдут в привычку, и их можно будет делать, где и когда угодно: лежа в постели, даже стоя в очереди, смотря телевизор. Со стороны это совершенно незаметно. По словам авторитетных специалистов, упражнения дают хороший результат.

Примитивный взгляд, отождествляющий мужской оргазм с семяизвержением, заставляет мужчин стремиться доводить каждый сексуальный контакт «до конца». Но мужские возможности в этом смысле ограниченны и к тому же снижаются с возрастом. На помощь приходит сознательный эякуляционный контроль.

Надо сказать, что древним китайским врачам уже в VII веке было ясно, что мужчина должен уметь сдерживать и контролировать семяизвержения. Это не только продлевает любовные ласки, позволяя полностью удовлетворить женщину, но и сохраняет его собственные жизненные силы, что особенно важно в зрелом и пожилом возрасте. В 1970-х годах это как бы заново открыли и экспериментально доказали американские сексологи Мастерс и Джонсон. Они нашли, что пожилой мужчина, умеющий не доводить дело до эякуляции, может быть потенциально более эффективным сексуальным партнером, чем юноша, который не умеет себя сдерживать и поэтому целиком зависит от своих, пусть даже очень больших, физиологических возможностей.

Речь идет не о половом воздержании. Даосские мудрецы считали, что частота семяизвержений должна зависеть от многих факторов: возраста мужчины, времени года, индивидуальных особенностей и так далее. Важнейшая предпосылка эякуляционного контроля — самообладание, формирующееся путем систематических упражнений.

Вот одно из таких упражнений. Чтобы продлить половой акт и отсрочить семяизвержение, мужчина пальцами левой руки в течение трех-четырех секунд нажимает точку между мошонкой и задним проходом и одновременно делает глубокий вдох. Это отсрочивает семяизвержение и позволяет продолжать любовную игру, причем женщина может этого даже не замечать.

Сходную технику сдавливания применяет западная медицина (Мастерс и Джонсон) в случаях преждевременной эякуляции. Чувствуя приближение эякуляции, мужчина на 3—4 секунды сдавливает член у основания или под самой головкой. Потребность в семяизвержении при этом ослабевает, а эрекция уменьшается на 10—30%. Эту процедуру можно повторять несколько раз. Задача не столько в том, чтобы продлить данный конкретный контакт, сколько в том, чтобы мужчина убедился, что он может контролировать семяизвержение, ускоряя или отсрочивая его, и при этом чувствовать себя более уверенно. Правда, очень многое при этом зависит, конечно, от женщины — ее понимания и помощи.

Но хочу подчеркнуть: никакие сексуально-эротические упражнения не являются самодовлеющими. Все они имеют смысл и приносят практические результаты только в общей системе физической и эмоциональной культуры. Как не существует самостоятельных, отдельных эрогенных зон, а только эротические реакции всего нашего тела, так нет и универсальной эротической техники. В любовной игре участвуют все органы и части тела, а вопрос «Как?» неотделим от вопросов «Зачем?» и «Почему?». Потому что все секреты эротики ничто по сравнению с таинством любви.

ТВОРОГ? КАЛЬЦИЙ? ВИТАМИН D?

В. П. ТЫЧИНА,
кандидат медицинских наук

Сомнения, знакомые всем родителям. Малышу назначено лекарство, мама крутит в руках пузырек, раздумывая: «А может быть, не стоит пичкать лишними каплями или таблетками?» Если ребенок болен и помощь нужна немедленно, сомнения обычно отбрасываются, если же лекарство назначено из соображений профилактики — одолевают с новой силой.

«Моему ребенку три месяца. Врач рекомендует для профилактики рахита курс витамина D. А я боюсь. Многие знакомые не давали детям витамин D, заменяя его творогом, и ничего...» Этот отрывок из письма — пример одного из самых характерных родительских заблуждений. В том, что вместо витамина D и кальция достаточно кормить малыша творогом, убеждены многие мамы.

Сейчас трудно даже сказать, откуда пошли эти веяния, но — увы — в сознании родителей подобное мнение укоренилось очень прочно. А между тем ведет оно к совершенно неправильной родительской тактике, а она, в свою очередь, к весьма тяжелым последствиям.

Рахит был и остается распространенным заболеванием. Связан он с нарушением фосфорно-кальциевого обмена. Исследования показывают, что от недостатка кальция иногда может страдать даже плод. Дефицит же кальция в организме маленьких детей, особенно осенью, зимой, ранней весной,— явление достаточно частое. Причем наиболее уязвимы дети в возрасте от 6 месяцев до 3 лет. У них недостаток кальция может вызвать частые общие недомогания, они становятся плаксивыми, раздражительными, легко потеют и быстро утомляются, вздрагивают при резком шуме. А самое неприятное в том, что обменные нарушения, обусловленные недостатком кальция в организме, могут стать причиной появления судорог и привести к тому, что врачи называют рахитогенной тетанией.

Возникнув однажды, судороги могут повториться. А при частом повторении они могут даже перейти в эписиндром. Попытаюсь объяснить, почему это возможно. Вот если вы пройдете, скажем, один раз через поле пшеницы, после вас следа почти не останется или он будет едва заметен. А пройдут два, четыре, десять человек, и образуется заметная тропа. Пройдет множество людей — возникнет уже торная дорога. Так и здесь: каждый предыдущий припадок подготавливает почву для следующего припадка, для закрепления судорожной готовности.

Рахитогенные судороги я наблюдал, работая в детской больнице еще в середине 70-х годов. Тогда мы стали исследовать всех детей, поступивших с диагнозом «судорожный синдром», и, к своему удивлению, обнаружили, что припадки возникают у них на фоне рахита. А анализы показывают снижение кальция в крови. Уже позже выяснилось, что всем им мамы давали творог вместо кальция.

Между тем кальций — это как бы строительный материал, который откладывается в костях, мышцах, мозге и других тканях и играет огромную роль в обменных процессах. Витамин D — это своеобразный катализатор, продолжая сравнение, цемент для строительного материала, способствующий усвоению кальция. И то, и другое необходимо ребенку.

Творог тоже необходим — только как продукт питания, а никак не средство профилактики, а тем более лечения рахита.

Для профилактики рахита мы назначаем обычно в год три цикла приема кальция и витамина D (естественно, детям средней полосы): осенний — в октябре-январе, зимний — с середины декабря до середины января, весенний — с марта по апрель.

Но предварительно обязательно посоветуйтесь с врачом, уточните, нужны ли вашему ребенку эти профилактические циклы.

И еще одна проблема. Я не раз встречался с тем, что если у ребенка маленький родничок, родители, опасаясь раннего закрытия родничка, не дают ему не только препаратов кальция, но даже творога. Видимо, этот вопрос требует дополнительного разъяснения.

Очень трудно делать какие-то выводы и давать рекомендации только на основании размеров родничка. У каждого малыша все очень индивидуально, и если головка растет, ее объем соответствует возрастным нормам, родители могут не волноваться: даже маленькая — 0,5 сантиметра на 0,5 сантиметра — зона родничка будет функционировать нормально. Если же причина маленьких размеров родничка — в травме, полученной при родах, такой ребенок с первых дней должен быть под наблюдением невропатолога, и с ним нужно согласовать, какие препараты необходимы малышу, в каких дозах и какой срок их принимать.

ДОЗА ВИТАМИНА **D** /масляный раствор/ НА КУРС

До 3 месяцев	От 3 до 6 месяцев	От полугода до года	От года до трех
3–5 капель 2 раза в день в течение двух недель с молоком	5–10 капель 2 раза в день в течение двух недель	10 капель 2 раза в день в течение трех недель	10 капель 2 раза в день в течение месяца

ЗАНИМАЙТЕСЬ ВМЕСТЕ!

Сегодня мы завершаем публикацию комплекса лечебно-профилактической гимнастики, позволяющей выработать хорошую координацию движений и правильную осанку. Напоминаем, что первые 10 упражнений были опубликованы в №№ 8 и 9 «Здоровья» за 1990 год.

Комплекс лечебной гимнастики рекомендую выполнять под музыку, дыхание во время занятий должно быть свободным. И было бы очень хорошо, если бы вместе с детьми все упражнения выполняли и родители.

Комплекс упражнений

11. И. п.— лежа на спине, прямые руки завести за голову и прижать к матрасику, ноги сомкнуть. На счет «1» поднять прямые сомкнутые ноги под углом 45°, на счет «2» опустить. Повторить 5 раз.

12. И. п.— лежа на животе, руки положить под грудью на ширине плеч, ноги сомкнуть и прижать к матрасику. На счет «1» отжаться на руках, не отрывая ноги от матрасика, на счет «2» вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

13. И. п.— лежа на спине, руки положить свободно вдоль тела, ноги выпрямить и сомкнуть. На счет «1—7» выполнять «ножницы», не сгибая ноги в коленях, на счет «8» вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

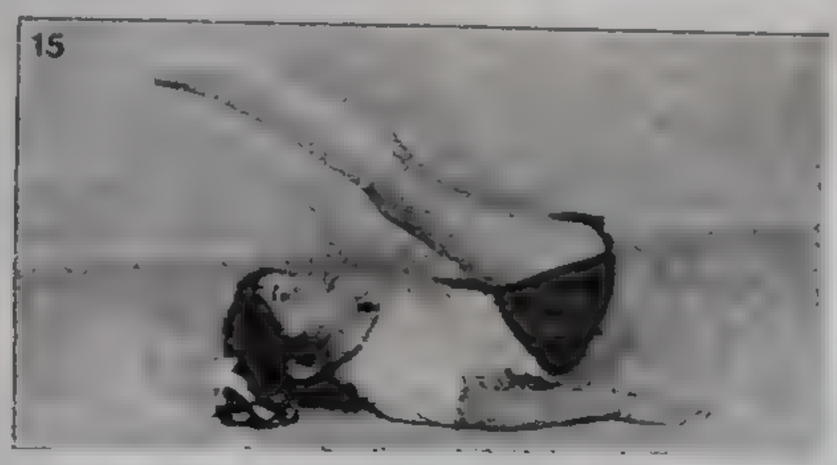
14. И. п.— лежа на животе, руки вытянуть вперед, ноги выпрямить и сомкнуть, голову опустить на матрасик. На счет «1» поднять голову и тянуть прямые руки и ноги, на счет «2—7» зафиксировать это положение, на счет «8» вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

15. И. п.— лежа на спине, руки положить свободно вдоль тела, ноги выпрямить и сомкнуть. На счет «1» поднять прямые сомкнутые ноги и завести назад, к голове, на счет «2» вернуться в и. п. Повторить 2—3 раза.

А теперь, вытянув руки с палкой вверх и поднявшись на носочки, пробегите 2—3 круга по комнате, постепенно переходя на шаг. После того как вы хорошо освоите все движения, засеките время: гимнастика не должна занимать больше 30—35 минут.

М. П. ВЕТИТНЕВ,
методист ЛФК

Сочи



КОНТРАСТНЫЙ ДУШ — НЕСЛОЖНО И ПОЛЕЗНО

В прошлом выпуске нашего клуба доктор медицинских наук, заведующий кафедрой физиологии развития и воспитания детей ЦОЛИУВ Валерий Анатольевич ДОСКИН познакомил вас с закаливающими процедурами, которые позволяют укреплять здоровье малышей буквально с первых недель жизни. Сегодня речь о закаливании детей с 8—9 месяцев и... до тех пор, пока они станут взрослыми.

Прекрасный закаливающий эффект дает обливание стоп водой, температуру которой надо постепенно понижать. В первый день температура воды должна быть 27—28° С, а через каждые два дня ее нужно снижать на 1—2° С. Длительность процедуры — полминуты, проводить ее лучше вечером. После обливания тщательно вытирайте ребенку ноги.

Температуру воды в первые дни определяйте с помощью водного термометра, а впоследствии это можно делать и «на глазок».

Наиболее действенный метод закаливания — контрастный душ, когда теплая или горячая вода сменяется прохладной или холодной. Прием контрастного душа не занимает много времени и, кроме закаливающего эффекта, оказывает стимулирующее воздействие на нервную систему.

Однако учтите: к контрастному душу можно переходить только после курса менее сильных процедур — воздушных ванн, обтираний и обливаний. Поэтому если с 8—9 месяцев вы постепенно начнете обливать малышу стопы холодной водой, то в год-полтора его уже можно будет поставить под душ. Делают это так.

После утренней зарядки поставьте малыша в ванну и обливайте от шеи (под душем) теплой водой (36° С) в течение 30—40 секунд, затем в течение 15—20 секунд обливайте его водой 34° С и повторите процедуру еще раз. В первые дни температуру воды определяйте с помощью водного термометра, затем можно обходиться и без него. Через 12—15 дней разницу температуры воды увеличьте еще на 2—3° С и постепенно, за 2,5—3 месяца, доведите ее до 15°—16° (теплая вода — 36°, прохладная — 20°). После каждой процедуры тщательно вытирайте ребенка махровым полотенцем, следите, чтобы его волосы были сухими.

Кстати, контрастный душ полезен и взрослым: он повышает общий тонус организма и положительно воздействует на нервную систему. Так что советую мамам и папам утром или вечером выкраивать полчаса и для себя! Тем более что для малыша это будет хорошим примером.

У детей в возрасте от 5 лет положительные результаты дает полоскание горла сначала теплой, затем прохладной, а впоследствии холодной водой. Эту закаливающую процедуру лучше всего проводить утром — в то время, когда ребенок умывается и чистит зубы.

Меня часто спрашивают, полезно ли детям ходить босиком по полу или даже по снегу. Что ж, и такие закаливающие процедуры достаточно доступны и эффективны, но об этом в следующий раз. А пока осваивайте обливания и душ и не забывайте: если ребенок заболеет, процедуры следует прервать и начинать все сначала по схеме, когда малыш поправится.

ВСЕ О СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Именно такой подход реализуется в семейном журнале «Я + Я», издаваемом ежемесячно Службой семьи Белорусского республиканского отделения Советского детского фонда имени В. И. Ленина. Если вас интересуют самые разнообразные аспекты семейной жизни, если вы хотите стать членом клуба знакомств, включая международные, мы предлагаем вам оформить подписку на 1991 год на наше издание «Я + Я». Стоимость годовой подписки — 15 рублей (сюда входят и услуги по пересылке).

Подписаться можно с любого месяца. Не полученные вами номера могут быть высланы по вашему желанию.

По многочисленным просьбам наших читателей мы также открываем подписку на книгу «Мужская сексуальность». Стоимость — 6 рублей, срок получения подписчиками — I—II кварталы 1991 года.

Как стать женщиной всегда самой любимой, самой желанной? Вы об этом узнаете, если подпишетесь на книгу «Чувственная женщина». Подписная цена — 6 рублей, срок получения — II—III кварталы 1991 года.

«Наедине, или Азбука интимной жизни» — сборник советов и рекомендаций специалистов, фотокаталог позиций — практически все для того, чтобы стать грамотным в одной из самых сложных сфер личной жизни. Цена подписки — 15 рублей, срок выхода сборника — III—IV кварталы 1991 года.

Часть прибыли от изданий мы отчисляем Детскому фонду и на бесплатное соцобеспечение некоторых групп населения.

Для того чтобы стать подписчиком перечисленных выше изданий, необходимо в любом почтовом отделении или сберегательном банке (сберкассе) перечислить соответствующую сумму денег за каждое издание в отдельности на расчетный счет № 461837 в Центральном отделении Промстройбанка Минска, МФО № 400451. Квитанцию о переводе денег, а также обязательно два конверта с вашим адресом вышлите по адресу: 220004, Минск-4, ул. Коллекторная, 32-56, Служба семьи, «Подписка». Телефон в Минске: 48-42-91.

А. С. КРАСОВСКИЙ,
кандидат
философских наук

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ

Февраль

В последнее время многих тревожат предсказания различных катастроф. На слуху ожидавшиеся землетрясения в Петропавловске-Камчатском, Барнауле, Новосибирске, Москве... Особенно после публикаций в ряде массовых изданий графиков-прогнозов председателя проблемной комиссии прогноза и компенсации чрезвычайных ситуаций при СНИО СССР И. Н. Яницкого. Так, многие жители Сочи буквально в стрессовом состоянии провели ночь с 20 на 21 июля этого года, ожидая землетрясение и цунами. А результат пережитых волнений — гипертонические кризы, приступы стенокардии. И хотя в прогнозе Игорь Николаевич не давал конкретных координат возможных землетрясений, страх перед приближающейся катастрофой захлестнул многие регионы. Внесли свою лепту и некоторые экстрасенсы. В Татарии, например, некая прорицательница вызвала своими телефонными звонками панику в Набережных Челнах, Заинске, Нижнекамске.

Напуганные люди обращались за подтверждением в разные инстанции, в том числе и в нашу лабораторию Института клинической и экспериментальной медицины СО АМН СССР. Тем более что уже неоднократно ряд специалистов и журналистов обращали внимание на совпадение прогнозируемых нами дней с крупными землетрясениями в разных странах. Так было и 3 августа, когда произошло повторное землетрясение в районе озера Зайсан.

Возникает естественный вопрос: нужна ли публикация графиков-прогнозов? Уверен, работа по прогнозированию чрезвычайных ситуаций необходима. Комиссия, состоящая из самых компетентных специалистов, оснащенная современным оборудованием, мощными компьютерами, с четко налаженной прямой и обратной связью с геофизиками, сейсмологами, метеорологами, астрономами, экологами, должна давать прогнозы по официальным каналам: службам безопасности движения на автомобильных и железных дорогах, контроля за эксплуатацией газопроводов, атомных электростанций, горноспасателей, техники безопасности различных предприятий. В прессе же во избежание паники, на наш взгляд, подобные графики обнародовать нецелесообразно. Достаточно публикаций неблагоприятных по геофизическим факторам дней. Они, как уже неоднократно подчеркивалось, ориентируют население на профилактику ухудшения самочувствия. И только в случае возникновения сейсмоопасной обстановки в конкретном регионе, при совпадении неблагоприятных дней с теми, что прогнозирует сейсмическая служба, население об этих данных необходимо оповестить. Не всей страны, подчеркиваю, а «ненадежных» регионов.

И еще. Анализ, проведенный в последние годы, показал, что в отличие от астрологических, экстрасенсорных и прочих прогнозов медицинский можно считать единственным, основанным на четких, взятых в совокупности астрономических, математических расчетах. И на большом количестве медико-биологических наблюдений, подтверждающих его оправдываемость.

Помните: ваше самочувствие, работоспособность, хорошее настроение зависят от стиля вашей жизни, профилактических мер в «критические» дни.

В. И. ХАСНУЛИН,
доктор медицинских наук

Новосибирск

ЛАУРЕАТЫ ФОТОКОНКУРСА «МЫ И ПРИРОДА» 1990 ГОДА

Ю. КОЛЕСНИКОВ (г. Калинин). «Дедушкин дом» — первая премия.

В. ФИЛИМОНОВ (г. Владимир). «Нянька» — вторая премия.

Б. РЕМИЗОВ (Николаев). «Дуэт» — третья премия.

А. МАХЛИН (Шебекино, Белгородская обл.). «Боровичок» — третья премия.

Фото Эрены ПРОЦИВА (Ивано-Франковская обл.)

Редакция решила продолжить фотоконкурс на тему «МЫ И ПРИРОДА» в 1991 году. Ждем новых оригинальных фотографий. Напоминаем условия фотоконкурса.

Для победителей конкурса устанавливаются следующие премии:

одна первая — 200 рублей
одна вторая — 100 рублей
две третьи — по 75 рублей

Присылайте черно-белые фотографии размером 18×24 в плотных конвертах. На обороте карандашом напишите свои фамилию, имя, отчество, адрес, дату съемки. И, конечно, сделайте подпись к фотоснимку.

Срок представления фотографий до 1 октября 1991 года.

САЛАТЫ ИЗ СЫРЫХ МОРКОВИ, СВЕКЛЫ, ХРЕНА

«Бережное отношение к своеобразному вкусу овощей, содержащих некоторое количество крахмала,— основной принцип их приготовления»,— утверждает И. И. Литвина, автор книги «Кулинария здоровья: принципы, а не рецепты», которая готовится к изданию в 1991—1992 годах в издательстве «Физкультура и спорт».

Крахмалистые овощи отлично сочетаются между собой, а также, конечно, с капустой, с любыми зелеными овощами, за исключением помидоров. В соответствии с основным принципом их приготовления заправки и подливы упрощаются: как правило, это растительное масло и сметана. Однако иногда все же используются всевозможные острые добавки, включая яблочный уксус.

К крахмалистым овощам диетологи-натуропаты относят свеклу, морковь, тыкву, корни петрушки, сельдерея и хрена.

КРОВЕОЧИСТИТЕЛЬНЫЙ САЛАТ СЫРОЕДОВ. Натертые на крупной терке свекла, морковь, нарубленная свежая капуста в равных долях. Заправка: растительное масло, мед, кислый сок (апельсиновый, лимонный, грейпфрутовый или натертое кислое яблоко).

СВЕКЛА И МОРКОВЬ. Натертые небольшая свекла и морковь (в равных долях), луковица. Заправка: растительное масло, мед, кислый сок, любая зелень. Посыпать ржаными сухарями.

МОРКОВЬ ПО-ЗИМНЕМУ. Натереть морковь и немного редьки, добавить по вкусу квашеной капусты. Заправка: растительное масло и клюквенный сок в равных долях; немного измельченных орехов.

РОЗОВАЯ КВАШЕНАЯ КАПУСТА. 3 столовые ложки капусты смешать с тремя столовыми ложками мелко натертой свеклы. Можно добавить одну треть луковицы. Заправка: столовая ложка растительного масла, столовая ложка клюквы или брусники. Чтобы капуста приобрела благородный розовый цвет, ее сначала смешивают со свеклой, а затем заправляют. Те, кто еще не очень привык к сырой свекле, могут в капусту добавлять немного ее сока. Если нет клюквы или брусники, ничего страшного...

ЗАКУСКА ИЗ МОРКОВИ. Килограмм моркови, натертой на крупной терке, немного прогреть с растительным маслом (но не жарить!), чеснок и зелень порубить. Подготовить листья капусты, как для голубцов (большие целые листья опустить на несколько минут в кипящую воду, предварительно вырезав грубые части). Столовую ложку моркови с зеленью и чесноком завернуть в лист капусты. Приготовить маринад: на литр холодной кипяченой воды взять по вкусу яблочного уксуса, меда, укропа, добавить несколько горошин перца и кусочек хрена. Залить маринадом голубцы, сверху положить гнет и на два дня поставить в холодное место.

САЛАТ ИЗЫСКАННЫЙ. Очистить апельсин, разрезать на мелкие части. Морковь натереть помельче. Заправка: грецкие орехи.

ТЫКВА С МЕДОМ. Тыкву натереть на крупной терке. Заправка: сметана, взбитая с медом. Можно добавить тертую морковь.

КОРНИ СЕЛЬДЕРЕЯ ИЛИ ПЕТРУШКИ. Корень средней величины и 2 яблока натереть на крупной терке. Заправка: 2—3 столовые ложки растительного масла и горсть измельченных грецких орехов. Украсить веточками петрушки или любой другой зелени.

САЛАТ ИЗ ХРЕНА. Средний корешок хрена, морковь, 2 яблока пропустить через мясорубку или натереть. Заправка: сметана и мед по вкусу. Или растительное масло с небольшим количеством яблочного уксуса, если яблоко не очень кислое.

Центр социально-трудовой реабилитации «Березка» просит писать заинтересовавшему вас абоненту по адресу: 141700, Московская область, город Долгопрудный, ул. Первомайская, д. 9/4, ЦСТР «Березка», абоненту № ...

Абонент И-238

Мне 42 года, рост 150, образование среднее, интересы разносторонние, характер доброжелательный, вредных привычек нет. Жду встречи с женщиной в возрасте 35—42 лет, возможно — с ребенком, верной и доброй. Живу в Свердловской области, инвалид III группы (сколиоз).

Абонент И-239

39-летняя симпатичная жительница Восточно-Казахстанской области, инвалид II группы, познакомится с мужчиной, который станет для нее надежным другом, поможет воспитать дочь-школьницу.

Абонент И-240

Житель Алтайского края, инвалид III группы, 40 лет, рост 168, стройный, трудолюбивый, без вредных привычек, надеется на встречу с симпатичной женщиной не старше 37 лет, согласной на переезд. Материально обеспечен, ребенок помехой не будет.

Абонент И-241

79-летний слабослышащий москвич, рост 174, интеллигентный, добропорядочный, обеспеченный жильем, ищет спутницу жизни с разносторонними интересами.

Абонент И-242

Буду счастлив, если откликнется девушка-инвалид 28 лет, добрая и чуткая, способная разделить радость и горе. Мне 28 лет, рост 162, интересы разносторонние, вредных привычек нет. Живу в Чернигове, материально обеспечен, согласен на переезд. Инвалид II группы — сахарный диабет.

Абонент И-243

Для создания семьи познакомлюсь с мужчиной 29—35 лет, добрым, отзывчивым, порядочным, любящим стихи и животных. Мне 29 лет, рост 163, образование среднее, живу в Карагандинской области. Инвалид II группы по общему заболеванию.

Абонент И-244

Хотел бы найти спутницу жизни — хорошую хозяйку, милую и спокойную, можно с ребенком. Мне 40 лет, рост 160, вредных привычек нет, скромен, жильем обеспечен. Живу в Витебске, инвалид детства II группы.

Абонент И-245

Мне 38 лет, рост 175, инвалид III группы по общему заболеванию,

...разведен. Хотел бы создать семью с женщиной не старше 40 лет, спокойной и доброжелательной. Живу в Краснодарском крае.

Абонент И-246

Мне 40 лет, рост 172, художник, живу в Свердловской области. Люблю природу, собираю лекарственные травы. Надеюсь на встречу с приятной женщиной, имеющей сходные увлечения. Страдаю хроническим гепатитом, жильем обеспечен.

Абонент И-247

59-летний инвалид III группы, житель Тернопольской области, ищет спутницу жизни. О себе: характер уравновешенный, образование высшее, имею собственный дом.

Абонент И-248

Познакомлюсь с мужчиной 35—40 лет, имеющим высшее образование, рост от 170. Мне 29 лет, рост 162, по специальности — педагог, люблю литературу, театр, природу. Живу в Тамбове, здоровье слабое после перенесенной в детстве травмы.

Абонент И-249

64-летний инвалид III группы надеется на встречу с доброй, уравновешенной женщиной 60—65 лет. Живу в Москве, есть большой кирпичный дом и сад в сельской местности.

Абонент И-250

Познакомлюсь с порядочным мужчиной не старше 55 лет. Мне 50 лет, рост 158, работаю (врач-педиатр), люблю музыку и литературу, хорошая хозяйка. Живу в двухкомнатной квартире в Ереване, здоровье слабое.

Абонент И-251

Ищу друга, спутника жизни. Мне 50 лет, инвалид I группы (нет руки и ноги), но обслуживаю себя самостоятельно, работаю надомницей. Люблю домашний уют, хорошо готовлю, живу в Ростове-на-Дону в отдельной квартире.

Абонент И-252

Мне 54 года, рост 130, инвалид II группы (в результате травмы образовалась деформация грудной клетки). Надеюсь на встречу с доброй женщиной, так же, как и я, уставшей от одиночества. Материально обеспечен, живу в однокомнатной благоустроенной квартире в Якутии.

Абонент И-253

Для создания семьи хотела бы познакомиться с порядочным мужчиной не старше 45 лет. Мне 41 год, есть взрослый сын, образование высшее, интересы разносторонние, характер общительный. Живу в Иркутске, после перенесенной операции здоровье слабое.

От 12 до 15

ДОМАШНИЙ ПРАЗДНИК, или КАК СТАТЬ ВОЛШЕБНИКОМ

Семейный праздник, домашний праздник... Есть что-то немного забытое, милое и патриархальное в этих словах.

В суете повседневных дел и забот порой мы забываем о самых близких и дорогих нам людях. «Взрослым всегда некогда...» — жалуются в письмах ребята. Увы, это правда. У взрослых, к сожалению, действительно очень мало свободного времени. Но возьми на себя часть забот, попробуй устроить дома праздник. И увидишь, как мама, уставшая после работы, вместо того чтобы спросить тебя об отметках или о том, почему не вымыта посуда, улыбнется, помолодеет лет на десять и скажет неуверенно: «У нас что, сегодня праздник?» А папа вместо обычного «дайте поесть» сморщит лоб, напрягаясь, не забыл ли он какую-то семейную дату, потом потянет носом воздух и произнесет мечтательно: «Кажется, пирог!»

Да, домашний праздник пахнет пирогом, цветами или сосновым лесом и обязательно чисто прибранной квартирой. А потому, если и в самом деле хочешь его устроить, начни с того, что чисто-чисто убери квартиру. Пирог или торт — это тоже несложно. Вот простой рецепт.

Возьми 3 яйца, стакан муки, стакан сахара, стакан сметаны и готовь в таком порядке: сначала взбиваешь яйца с сахаром, потом, помешивая, добавляешь сметану, муку, чайную ложку соды, погасив ее лимонной кислотой или уксусом. Полученную массу делишь пополам. В первую часть добавляешь еще три ложки муки, во вторую — столько же какао. Форму протираешь маслом и большой ложкой выкладываешь тесто по очереди — то из первой части, то из второй. Выпекаешь 35—40 минут в нагретой до 200° духовке.

Отдельно готовишь любой крем — хоть из сгущенки, хоть из сметаны. Режешь остывший торт на две части, кладешь в середину и сверху крем, украшаешь орехами, кусочками мармелада или ягодами — что есть в доме. Торт готов. Если сделать крем не из чего, можно использовать варенье или протертые с сахаром ягоды.

Ну а если нужных продуктов нет, а есть настроение устроить праздник, попробуй приготовить «пирог» из белого хлеба и яблок. Нарежь батон (можно черствый) ломтиками, вымочи в яйце, смешанном с молоком. Отдельно нарежь дольками 4—5 яблок (лучше антоновку) и на смазанную маслом сковороду клади слой хлебных ломтиков, слой яблок. Выпекай 15—20 минут в нагретой до 200° духовке. А потом укрась, как настоящий пирог.

Кроме того, можешь удивить маму и папу простыми, но забавными блюдами. Из половины яблока с помощью, конечно, чисто вымытого ученического пера можно сделать ежа. Вместо носа и глаз у ежа изюм. Из вареной картошки получится гном, шапка у него из помидора или красного перца, волосы — из капусты, а башмачки — из моркови. А из половинок вареного яйца, кусочка сыра, трех горошинок перца получится веселая мышка.

Накрой стол скатертью, выставь эти блюда, не забудь про цветы, веточки ели или вербы и, конечно, про улыбку. С праздником!

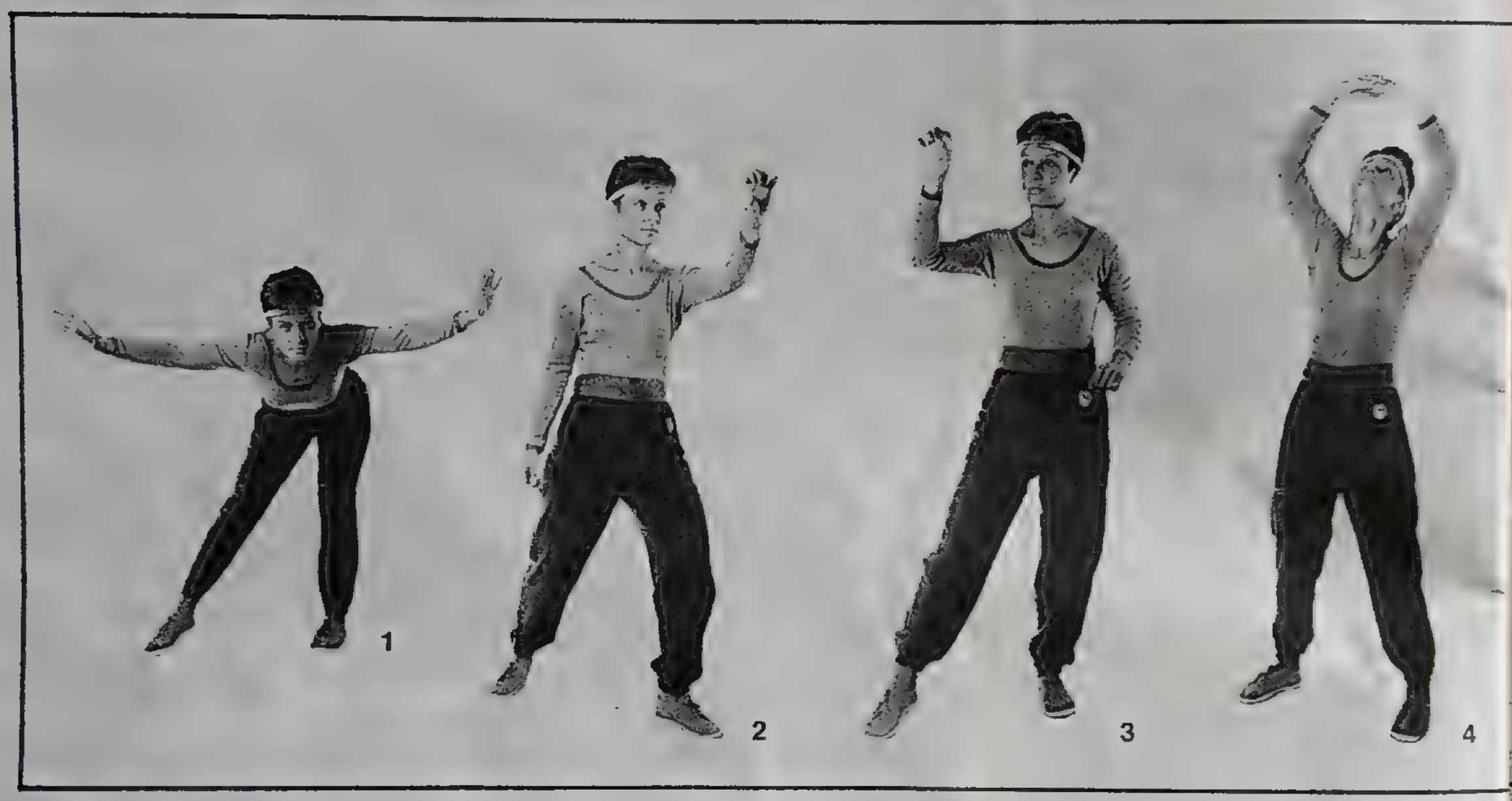
И. ВИТАЛЬЕВА

УЦИНЬСИ — ИГРА ПЯТИ ЖИВОТНЫХ

Последние три упражнения древней китайской оздоровительной гимнастики Уциньси чуть сложнее двух первых. Возможно, их освоение потребует от вас несколько больше времени и усилий. Но они очень эффективны.

Напомню, что выполнять упражнения надо в спокойном темпе. Ваши движения должны быть плавными, легкими, естественными.

Не забывайте, что дышать следует только носом.



3. ОЛЕНЬ СБРАСЫВАЕТ РОГА

И. п.— встаньте прямо, ноги поставьте вместе, руки свободно опустите вдоль тела. Вообразите, что вы грациозный олень. Перенесите вес тела на левую ногу, а правую вынесите вперед и чуть вправо, поставьте ее на носок. Одновременно с движением ноги поднимайте руки над головой, растопыривая пальцы.

Слегка приседая на левой ноге, сделайте 3—5 вращений корпусом справа налево. Старайтесь наклониться вперед как можно ниже. Назад же не прогибайтесь.

Руки держите вытянутыми над головой. При вращении немного разводите их в стороны. Голову не опускайте (**фото 1**). При наклоне делайте выдох, выпрямляясь — вдох. Вернитесь в исходное положение.

Перенесите вес тела на правую ногу. Вынесите вперед чуть влево на носок левую ногу. Выполните 3—5 вращений слева направо, также фиксируя руки над головой.

«Сбросив рога», слегка согнутые в коленях ноги поставьте на ширину плеч и сожмите руки в кулаки. Сделайте вдох. Задержав дыхание, изящно поверните голову вправо, «как олень, который смотрит на свой хвост», по выражению создателя системы Уциньси китайского врача Хуа-То. С выдохом вернитесь в исходное положение. Вдохнув, задержите дыхание, втяните голову в плечи. Правую ногу поставьте вперед на носок и, развернув корпус к правой ноге, качнитесь вперед-назад 3 раза. Выдыхая, вернитесь в исходное положение.

Те же движения повторите влево.

По мнению китайских специалистов, это упражнение делает более подвижными позвоночник и тазобедренные суставы. При его выполнении происходят статическая тренировка мышц плечевого пояса и массаж органов брюшной полости. Положительное воздействие оказывает упражнение и на нервную систему.

4. ОБЕЗЬЯНА СРЫВАЕТ ПЛОД

И. п.— встаньте прямо, чуть согнутые в коленях ноги поставьте на расстояние чуть больше ширины плеч. Ступни параллельны друг другу. Руки свободно опустите вдоль тела ладонями назад. Голову держите прямо. Сейчас вы проказливая, ловкая обезьянка, которая хочет полакомиться сочными, спелыми плодами, а добраться до них не так-то просто.

Расслабив поясницу и слегка ссутулившись, перенесите вес тела на левую ногу. Делая вдох, правую ногу согните в колене и приподнимите над полом. Левую руку согните в локте и поднимите вверх, представляя себя обезьяной, пытающейся сорвать с дерева плод. Правая рука свободно опущена вдоль тела. Задержите дыхание и быстро повращайте телом 3 раза влево, а затем 3 раза вправо. Выдыхая, опустите правую ногу (равномерно распределяя вес тела на обе ноги) и левую руку, примите исходное положение.

Делая вдох, перенесите вес тела на правую ногу, подняв вверх согнутую в колене левую ногу и согнутую в локте правую руку. Вновь задержите дыхание и сделайте 3 вращательных движения вправо и 3 — влево. Выдыхая, опустите левую

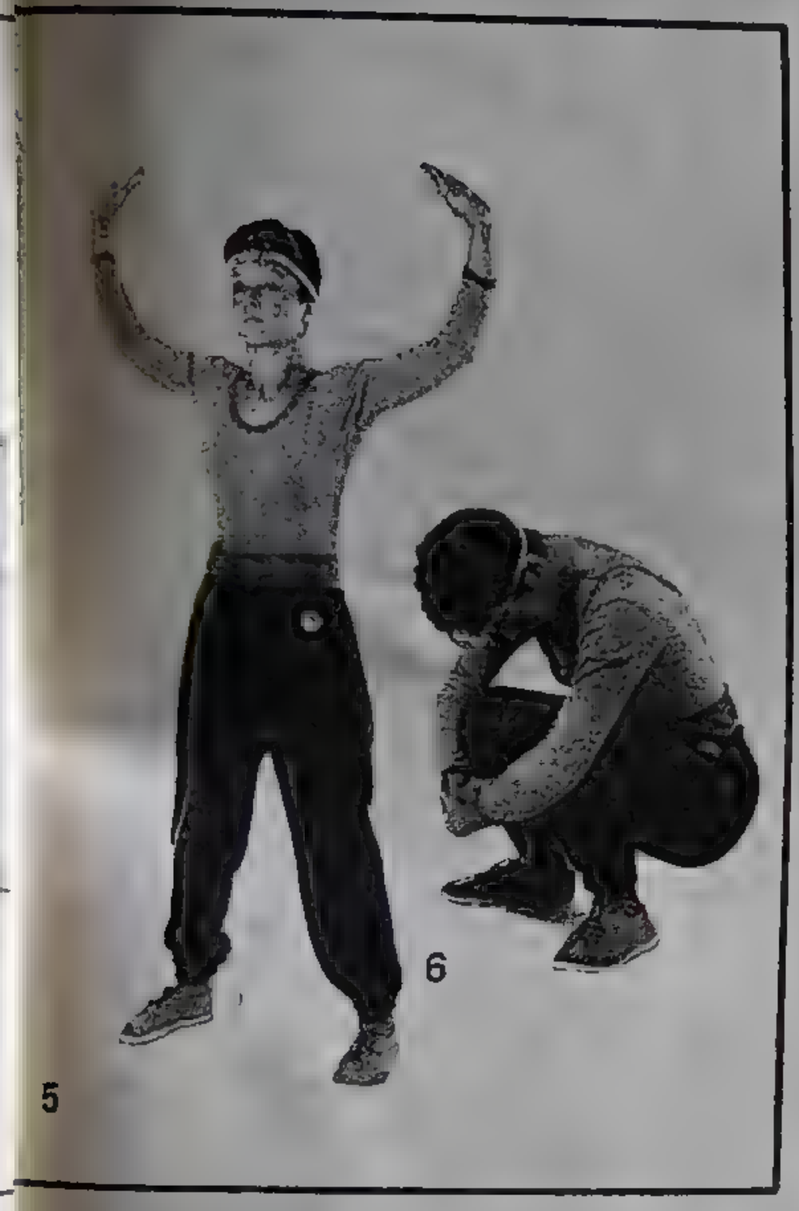
См. «Здоровье» № 10 за 1990 год

ногу и правую руку, вернитесь в исходное положение.

Делая выдох, втягивайте живот и сжимайте ягодицы.

Повторив упражнение 3—5 раз, выполните следующее:

1. Сделайте шаг вперед левой ногой. На нее перенесите вес тела. Одновременно поднимите чуть согнутую в локте левую руку до уровня лба и сделайте быстрое хватательное движение вперед, как бы срывая с ветки плод **(фото 2)**.



6

5

2. Правую ногу поставьте вперед на носок (вес тела — на левой ноге). Правой рукой проделайте такое же хватательное движение, а левую руку слегка согните в локте и оттяните к поясу **(фото 3)**.

Движения 1 и 2 сопровождаются двумя короткими вдохами.

3. Сделайте полшага назад правой ногой и полшага назад левой ногой в быстром темпе, так, чтобы ваши движения напоминали отскок. Каждые полшага сопровождаются коротким выдохом. Руками по-прежнему выполняйте хватательные движения.

4. Вернитесь в исходное положение, опустив руки вниз.

5. Повторите серию движений с другой ноги.

Упражнение развивает чувство равновесия и координацию движений, укрепляет мышцы ног и плечевого пояса, улучшает работу органов пищеварения.

5. Птица в полете

И. п.— то же, что и в упражнении 4. Представьте себя красивой птицей, легко и свободно парящей в лазурном безоблачном небе.

Теперь, делая вдох, соберите пальцы рук в щепоть и поднимите руки через стороны вверх. Сцепите пальцы над головой, ладони при этом повернуты вниз. Задержите дыхание на несколько секунд и посмотрите на сцепленные пальцы рук **(фото 4)**. Расцепив пальцы, поверните ладони в стороны и на выдохе, медленно опуская руки вниз **(фото 5)**, присядьте, спину при этом держите прямо, обхватите колени руками и опустите голову **(фото 6)**. Выдох закончен. Делая вдох, плавно выпрямитесь и повторите движения сначала. Широкие и мягкие, они напоминают взмахи крыльев летящей птицы.

Выполните упражнение 5—7 раз.

По мнению китайских специалистов, оно положительно влияет на дыхательную систему, улучшает осанку, укрепляет мышцы ног. Благотворное действие оказывает и на нервную систему.

Гимнастику Уциньси делайте до легкого пота и чувства приятной усталости.

Упражнения обязательно выполняйте в той последовательности, в какой они опубликованы.

По преданию, у китайского врача Хуа-То и в столетнем возрасте был вид цветущего юноши. С помощью своей гимнастики он пытался достичь высокого уровня гибкости. «Твердость и жесткость приводят к смерти, а гибкость и мягкость возвращают молодость» — это изречение Хуа-То не только о физической гибкости. Если вы внимательно изучили упражнения, то обратили внимание, что и пластика движений, и настроение пяти животных различны. Выполняя упражнения, вы должны подчеркнуть эти особенности в своих движениях; очень важно передать и характер животного. Умение перевоплощаться то в одно, то в другое животное, как считали врачи древности, развивает гибкость мышления, способность хорошо ориентироваться в окружающей обстановке. А это дает возможность мгновенно принимать верное решение в любых жизненных ситуациях, как бы сложны и запутанны они ни были.

Именно поэтому я советую заниматься Уциньси всем вам, дорогие читатели, и желаю успехов в освоении этой замечательной гимнастики молодости и долголетия!

О. ДЕНИСОВА,
инструктор-методист

ХОТИТЕ ИМЕТЬ ФЕНОМЕНАЛЬНУЮ ПАМЯТЬ?

Вы никогда не задумывались над таким фактом: почему в первые годы жизни человек делает такие интенсивные шаги в своем развитии, узнает и постигает нового больше, чем за всю последующую жизнь? Такое ускоренное познание мира специалисты объясняют тем, что у ребенка в этом процессе участвуют все пять органов чувств, то есть, кроме слуха и зрения, еще и осязание, и обоняние, и вкус. А те знания, которые мы воспринимаем позже, находят дорогу в наш мозг в основном по двум путям — через слух и зрение.

Ну, а если «вернуть человека в детство»? Если создать ему такие условия, при которых он будет получать знания, используя все данные ему природой возможности? Не ускорит ли это познавательный процесс? Последние достижения психологии и психоанализа дали на этот вопрос утвердительный ответ.

Основываясь на многочисленных научных данных, объединение молодежных трудовых коллективов «Контакт» разработало методику ускоренного запоминания различной информации.

Занимаясь по этой методике, уже через месяц вы сможете с первого прочтения или прослушивания запоминать сто логически не связанных слов, повысить свою умственную работоспособность в 2 раза. А через полгода занятий вы будете после первого прочтения или прослушивания запоминать и воспроизводить 30—50 слов (в нашей методике это одна серия) изучаемого вами иностранного языка.

Запоминая по 3 серии слов в день, вы сможете всего за два месяца освоить любой язык, значительно улучшить свою память.

Если вас заинтересовала эта информация, напишите нам по адресу: 322608, Днепропетровская область, Днепродзержинск, а/я 671, объединение «Контакт». Стоимость одного экземпляра методики 25 рублей. От организаций принимается заказ не менее чем на 5 экземпляров. В конверт деньги вкладывать не надо, мы вышлем методику наложенным платежом, и вы оплатите ее при получении на почте. А вот конверт с вашим адресом обязательно вложите в письмо.

Телефон для справок: 3-08-45. Звонить по воскресеньям с 10 до 18 часов.

Беседы с П. ГЛОБА

ПРЕЕМНИКИ ПРОЗЕРПИНЫ

— Слышала, Павел, что в Индии всегда считалось большой удачей найти невесту, родившуюся под знаком Девы — с 23 августа по 22 сентября. Это верно?

— Да. Уже с раннего возраста такие девочки приобщаются к ведению домашнего хозяйства и делают это, как правило, самозабвенно. Потом из них получаются идеальные жены, на которых в полном смысле слова держатся дом и семья. Ради поддержания «огня в очаге» Дева готова даже на жертвенность. Чувство долга заглушает ее собственные интересы.

— Кто же наделил ее подобными чертами?

— Правят Девой — а это, как известно, знак земли — сразу две планеты: Меркурий и Прозерпина.

— О Меркурии мы говорили в связи с Близнецами. О Прозерпине же впервые слышу.

— Прозерпина — это действительно для многих нечто незнакомое. Планета с огромным периодом (примерно 500—600 лет) вращения. Находится она гораздо дальше Плутона. Сравнима разве что с Сатурном.

Древние считали, что именно эта планета, подобно мифологической Прозерпине, наделяет Деву мелочностью, придирчивостью, которые в сочетании с развитым чувством долга, требовательностью к себе и окружающим превращают ее, если можно так выразиться, в механизм, способный довести любое дело до зеркального блеска. Прозерпина в Деве выражена так ярко, как ни в одном другом знаке зодиака.

— А что, есть такие знаки, где ее вообще нет? Как же тогда обстоят дела с чувством долга? На человека, свободного от влияния Прозерпины, можно положиться?

— Увы, не всегда. В Рыбах, например,— полное изгнание Прозерпины. Отсюда некоторая размазанность их характера, вялость и тягучесть в поведении. Стопроцентно надежными партнерами таких людей считать нельзя. И Раки не всегда точны во времени: живут как бы своим внутренним ритмом...

— Так что ж, таких людей лучше сторониться?

— Ну, вот опять крайности. Повторяю: человек — настолько сложная биологическая система, у каждого столько нюансов, оттенков в проявлении характера, поведения, но все они в той или иной мере поддаются корректировке. На то и нужны астрологические знания, чтобы предостеречь от неприятностей, разумно использовать все то, что заложено в человеке природой.

— Прекрасно, что мы вспомнили о природе. Дева связана с землей. Время ее рождения — время сбора и переработки урожая. Это находит свое отражение в анатомических особенностях данного знака зодиака?

— Еще как! С точки зрения астроанатомии Дева отражает состояние кишечника, брюшины, двенадцатиперстной кишки, словом, всего, что перерабатывает и усваивает в организме пищу. Отсюда и болезни: всевозможные язвы, колиты... Для Девы очень важно, что она (или он — Дева-мужчина) ест, насколько пища свежая и доброкачественная. В противном случае возможны отравления, различные аллергические реакции.

— А атмосферные явления? Отравления через носоглотку не так страшны?

— Пожалуй, нет. Хотя в этом знаке зодиака, как и в Близнецах, сильно влияние Меркурия, но оно другое — противоположное по воздействию. Поэтому болезненная реакция на экологические факторы у Девы менее выражена. А вот диета для нее — все. Вплоть до того, что продукты делятся на свои и не свои. И к качеству пищи Дева очень придирчива. Исходя, очевидно, из того, что у нее подобная избирательность уже в подкорку заложена, Деве с ранних лет присуща пристальная наблюдательность. Ни одна мелочь не ускользнет от ее внимания.

— Но ведь от мелочности и избирательности недалеко до мнительности?

— Совершенно верно. К сожалению, Деве не хватает интуиции. Виной тому изгнание в этом знаке зодиака Нептуна — планеты, дарующей столь прекрасную чёрту. Без интуиции любая мелочь может быстро перерасти в проблему, развиваются болезненная мнительность, нередко ипохондричность (концентрация внимания на состоянии собственного здоровья), подозрительность. А поскольку понимание идет у Дев не через чувства, а через рассудок, им надо все объяснять. Отсутствие точной и здравой информации как раз и обусловливает чаще всего их психическую неуравновешенность.

— Это относится только к собственному здоровью и самочувствию?

— Не только. Обнаруживается склонность к сварливости, мелочным придиркам. Ну а лечиться Дева просто обожает. Интересный факт: представители этого знака зодиака — лучшие кандидаты для клинической апробации различных медикаментов. Как будто их организму они даже в какой-то степени необходимы. Возможно, это тоже от Прозерпины, которая, как считают астрологи, связана с трансмутацией, какими-то длительными качественными изменениями существа. Биохимические процессы в организме Девы протекают, судя по опыту, совершенно не так, как, скажем, у противоположного знака — Рыб. Иначе трудно объяснить, почему, когда

речь идет о натуральных продуктах. Рыбы без осложнения для здоровья могут есть практически все. А вот искусственные и синтетические вещества и препараты зачастую вызывают у них отравления и аллергические заболевания.

— Павел, так не хочется обидеть Дев — заботливых жен и прекрасных матерей,— но легко ли иметь в доме, если я правильно поняла, нечто вроде живого калькулятора, который все просчитывает, предусматривает, систематизирует?..

— Добавьте еще — кладет жизнь на сохранение чистоты, чрезвычайно требователен в быту. Что, кстати, тоже дарует Деве Прозерпина. И все же хочу подчеркнуть: Девы, как и все люди, нуждаются в любви и заботе. Об этом нельзя забывать близким: за получаемый комфорт нужно платить терпением и лаской. Надо сказать, Девы — прекрасные советчики, им нередко удается добиться благожелательности окружающих, особенно тех, кто «контачит» с ними на расстоянии. Понаблюдайте за знакомыми, родившимися под этим знаком зодиака. Приведу лишь пример Д. Карнеги — известного американского специалиста в области человеческих отношений. Его книги (Карнеги — Дева) относятся к несколько непривычному для нашего читателя жанру поучений: «Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей», «Как выработать уверенность в себе, выступая публично», «Как перестать беспокоиться и начать жить». Не правда ли, уже сами заголовки говорят о содержании — советы на все случаи жизни! Учить жить — это так характерно для Дев.

— Надеюсь, делают они это бескорыстно?

— В известной степени. Девы много читают, буквально наличкивают себя информацией — рецепты блюд, способы лечения, сборы трав... Но за «кадром» всегда стоит вопрос: а нужно ли это? Бесполезное тут же отбрасывается. Важное пересказывается окружающим. Но, делясь своими познаниями, Девы стремятся и выделиться, что идет уже от второй правящей планеты — Меркурия. При этом прекрасно знают, как и с кем в различных обстоятельствах себя вести, каким тоном говорить. Есть некоторая манерность — желание покрасоваться, пококетничать. С другой стороны — иногда не прочь и прибедниться. Однако границы дозволенного переходят редко. На измены не способны. Возможно, еще и потому, что их природные сексуальные потребности довольно низкие. С ранних лет наблюдается какая-то отстраненность, стремление к сохранению чистоты. Девы, особенно мальчики, созревают достаточно поздно. В детстве это истинные ангелочки. Ну а потом... всякое бывает. Ведь у каждого судьба складывается по-своему.

— Сдержанность, умение держать дистанцию, рассудительность и порядочность... Очевидно, с такими людьми хорошо работать?

— Прекрасно. Единственное, чего не хватает Деве,— целеустремленности. Все, что требует кропотливого труда, терпения, четкости (рукоделие, ювелирные и чертежные работы в частности), они подхватывают с лета и выполняют с удовольствием. Но генераторы идей среди них редки. Им нужно работать в паре. Как и Близнецы, на паритетных началах способны горы свернуть. Ну а если идеи нет, скорее всего силы растратятся на пустяки. Будут заниматься абы чем и даже просто бездельничать.

— С каким же человеком Дева может реализовать свои возможности и способности наиболее полно?

— В идеале с теми, кто родился под знаками Скорпиона, Козерога, Тельца. Никогда со Львом. Деву Лев может просто уничтожить. Не физически, конечно, а смять в личностном плане. Очень неблагоприятен для внутреннего взаимопонимания тандем Рак — Дева. И тот, и другой, прямо скажем, занудисты. Занудство же в квадрате — кошмар!

Удачный союз Скорпиона и Девы иллюстрируют Федор Михайлович и Анна Григорьевна Достоевские. Именно благодаря силе, мужеству, самоотверженности жены (Анна Григорьевна — Дева) семья выдержала годы нищеты, а мы получили великолепные произведения писателя.

— А столь недавно еще сиявшее Львам Солнце, что же, совсем спиной к Деве повернулось? Никакого праздника не оставило? Только заботы, заботы...

— Лучи Солнца пробиваются сквозь жизнь Девы как мечта о чем-то далеком и прекрасном, что еще предстоит заслужить, как бы отработать. Очевидно, поэтому Девы, как правило, запасливы. Много готовят на черный день. В отличие от Льва, беззаветно предающегося веселью, Дева, и празднуя, всегда чем-то обеспокоена. Это не дает ей расслабиться, насладиться радостью бытия. Даже в юной Деве проявляется озабоченность. Может, потому среди них так велик процент отличников в школе.

— Ох, Павел, как нелегко живется Деве под грузом повседневных забот! Надеюсь, хоть светлая мечта не покидает ее в трудную минуту?

— Хотите пример? На границе Льва и Девы родился А. Грин. Скудное, бедное существование, полная забот и обид жизнь. А в творчестве — алые паруса, грезы о романтических героях, ослепительные мечты. Или еще — Р. Брэдбери. Живет безвыездно в маленьком провинциальном городке, по натуре страшный консерватор, даже транспортом не пользуется, а такой всплеск фантазии... «Вино из одуванчиков» помните?

— И все же: на какой род деятельности людей, рожденных под знаком Девы, целесообразнее ориентировать?

— Я уже говорил о прекрасной способности к мастерству. Добавлю еще: секретари, ученые, физики, математики — Фарадей, Фуко, Гальвани, Гельмгольц, Резерфорд, Бутлеров — Девы. В древности и в медицину брали исключительно Дев. Известные врачи Авиценна, Гиппократ, да и более поздние — Вишневский, Боткин — яркое подтверждение их высокого профессионализма в этой сфере.

— Идя от противного, значит, Льва при выборе жизненного пути в медицину лучше не толкать?

— Ни в коем случае. Только если сам выберет. Со временем разберется и определится. Останется врачом — хорошо, нет — тут уж ничего не поделаешь.

— Однако вернемся к Девам. Солнышко их обделило. Да и Луна как будто почти безразлична. Значит, стресс-факторам они не очень подвержены. Чем же тогда определяется их самочувствие?

— Именно оттого, что Солнце не дает достаточной подзарядки, для Девы вообще характерно недомогание. Вроде бы и не болит ничего, а сил нет. Двигательная система уязвима. Где черпать энергию? И в этом отношении Дева сродни Близнецам. Деве надо, чтобы ее любили. Любовью окружающих она и «питается», и силы в ней на самоотверженные поступки находит.

Вообще же определяющими для Девы являются циклы Меркурия. Продолжительность каждого — 88 суток. В соответствии с этим довольно часто (3—4 раза в год), практически по сезонам испытывают Девы спады и подъемы. Следить за циклами, корректировать диету Деве очень важно. Только тогда можно избежать заболеваний, неожиданных всплесков хронических недугов в критические периоды.

Самое же, пожалуй, главное для Девы — не зацикливаться на своих внутренних ощущениях, не считать себя всегда правой, научиться прислушиваться и к советам других, быть более терпимой к проявлениям особенностей характера, манерам и привычкам своих близких. Мой совет: не раздражайтесь по пустякам, создайте в семье, на работе теплые, гармоничные отношения. Только в них источник столь необходимых Деве сил и здоровья.

— Не сомневаюсь, Павел, и эта наша беседа не пройдет бесследно для читателей журнала. Большое спасибо. До следующей встречи.

М. АЛЕКСЕЙКИНА

Здоровье 90

ПУБЛИЦИСТИКА. ДАТЫ. СОБЫТИЯ

В. А. Филин — Видеоэкология. 1
«...Я с детства угол рисовал!» 1
И. Павленко — «Здоровье» по-американски 1
П. И. Смирнов — Всех зову на лыжню! 1
В. М. Русалов — На шаг ближе к добру... 1
Наталия Савина — Нам надо работать вместе! 2
Дина Орлова — Неожиданный Пушкин 2
Т. Яппо — Народная медицина Монголии 2
Лидия Орлова — «Абоненту № 11-000 просим больше не писать...» 2
Ирина Павленко — Пусть всегда будет мама! 3
Неля Меньшикова — Жить так, чтобы не болеть! 3
7 апреля — Всемирный день здоровья
Наталия Савина — Достучаться до сердца каждого! 4
А. В. Яблоков — Неведение не может служить оправданием 4
С. Рябухина — В стакане... цветущий луг 4
Вам поможет КАО «Медикор» 4
Наша планета — наше здоровье 4, 5
В. С. Мазаев — Мир дому нашему! 5
1 июня — Международный день защиты детей
Ролан Быков — «Я из страны детства...» 6
17 июня — День медицинского работника
Д. Еленина — «Нежность их рук» 6
Б. Васильев — Что есть мужество? 6
В. И. Матвиенко — Наше настоящее 6
Наталия Савина — В приказном порядке 6
Платон Обухов — Путь к долголетию 7, 8
Ю. Е. Алешина — Наш непотопляемый корабль 8
Ирина Павленко — «...Мужество изменить то, что могу...» 8
Неля Меньшикова — Лист ожидания 9
Т. А. Яппо — Ассоциация диабетических обществ России 9
Юрий Виленский — Медицинские истины Михаила Булгакова 9
Дж. Асвалл — Это осуществимо! 10
Ирина Павленко — Личная заинтересованность 10
Т. Волынкина — Здравствуй, Тарасик! 10
И. Витальева — Сирот станет меньше? О новых правилах усыновления 10
О. Шустова — Светлое чудо Гжели 11
Наталия Савина — Чтобы все было просто 11
Г. А. Тлатов — Хотите стать абонентом кибернетической системы «Здоровье»? 11
А. И. Андреенков — Не удивляйтесь... или, наоборот,— удивитесь! 11
И. Кочарян — Вас приглашает АМИ СССР 11
Ю. В. Ступин — Завтра наших курортов. Какое оно? 12
О. Шустова — Физическая культура для всех 12
И. Павленко — «Степашка», «Самба» и другие 12

ОСТРАЯ ПРОБЛЕМА

Дмитрий Капышин — Как заработать валюту 1
М. Алексейкина — Кто чихает?! 2
М. Алексейкина — Безнравственность нельзя прикрывать молчанием 3
Наталия Савина — Так кто же стоит на страже здоровья потребителя? 3
О. Шустова — Безопасный чебурашка, или Может ли мама спокойно дать игрушку малышу? 3
Д. Орлова, О. Надеждина — Мы все перед ними виноваты... 4
Дмитрий Капышин — Где брать лекарства? 7
А. Бызер — Осторожно, кислота! 8
Наталия Савина — Почти гамлетовский вопрос, или Как быть тем, кто живет рядом с линиями электропередач 8
Наталия Савина — Нет, это не шутка! 9

ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫЕ СТАТЬИ

А. И. Брусиловский — Он готовится к самостоятельной жизни 1
А. И. Брусиловский — В добрый час! 2
Е. С. Вельховер — Ирис — чудесное зеркало 3
Т. Д. Гладкова — Гравюры... на ладонях 5
Т. Д. Гладкова — Линия жизни, линия сердца... 6
П. А. Боговский — Человек в среде обитания 6
Е. С. Вельховер — Что «слышит» наружное ухо 7
С. М. Будылина — Язык информирует 8
А. И. Нечушкин — Чувствую кожей... 9
Е. С. Вельховер — Этот загадочный орган обоняния 10
В. В. Куприянов — Зеркало души, зеркало здоровья 11
А. М. Демецкий — Эти целебные магнитные поля 11
В. В. Куприянов — Читаю на лице твоем... 12

УЧИТЕСЬ НЕ БОЛЕТЬ!

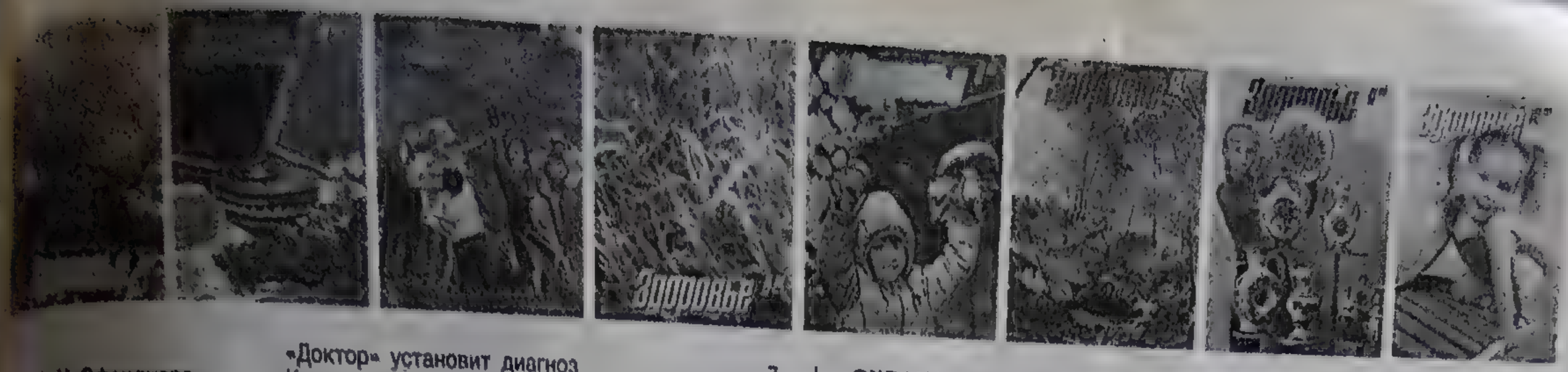
С. А. Радзиевский — На кончиках пальцев 2
Н. Номоконов — Мы — часть природы 6

ВСТРЕЧА ПО ВАШЕЙ ПРОСЬБЕ

«В каждой семье должна быть своя Джуна» 4
Джуна Давиташвили — «Слушаю свои руки» 6
Джуна Давиташвили — Каждый может развить в себе исцеляющие силы 7
Джуна Давиташвили — Прошу вас, тренируйтесь дальше! 9
Джуна Давиташвили — Моя методика дополняет назначения врача 10
Джуна Давиташвили — Помогая другим, помогаете себе 11

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

С. Г. Бурков — Пища не проходит... 1
Н. В. Баюрова — После инфаркта миокарда 1
А. Ф. Даренков — Цистит 1
Т. А. Яппо — Голодный волк в обморок не падает 1
И. Заславский — «Стоматолог»: быстро, надежно, доступно! 1
В. И. Западнюк — Как принимать лекарства пожилым людям 2
П. П. Фертиков — Носовая гимнастика 2
Л. П. Мягкова — Хронический энтерит 2
Н. В. Федорова — Редергин 3
В. К. Ястребов — Клещевой риккетсиоз 3
Ю. Ф. Майчук — Осторожно, вирусный конъюнктивит! 3
И. С. Коростылева — ЛФК при плоскостопии 3
А. В. Лившиц — Электрический импульс снимает боль 3
М. Х. Левитан — Язвенный колит 4
В. И. Маколкин — Нейроциркуляторная дистония 4
И. А. Чистякова — Розовые угри 4
Н. С. Чистякова, В. Н. Поздняков Самомассаж и ЛФК при хронических заболеваниях легких 4
Еще раз об эректоре 4
С. Н. Угулава — Если зуб разболелся ночью 5
А. А. Горлов — Во саду ли, в огороде... без травм 5
А. С. Сегал — Климакс у мужчин 5
Г. М. Лещенко — Микозы стоп 5
В. С. Репин — А вы знаете, какой у вас уровень холестерина в крови? 5
Д. Бранта — Под защитой «Брига» 5
Н. А. Касьян, Д. Г. Саидбегов — Боль в спине 6
Э. Г. Ерыгина — Вазомоторный ринит 6
С. Г. Мусселиус — Отравление техническими жидкостями 6
Г. В. Ющенко — Псевдотуберкулез 6
А. П. Угрюмов — Бурсит 6
В. С. Репин — Высокий холестерин — лишь вершина айсберга 6
Минздрав СССР напоминает 7
В. А. Люсов — Аритмии 7
В. Г. Горюнов — Уход за мочевыми дренажами 7
В. М. Кошкин — Заболевания артерий ног 7
В. Е. Поляков — Гемофилия 7



«Доктор» установит диагноз 7
Ф. М. Эфендиева — Курорт дома 7
В. П. Козловская — Фирма «Здоровье» предлагает помощь 7
Ю. Л. Грозовский — Хирург предупреждает инсульт 8
О. Г. Мамамтавришвили — Если врастает ноготь 8
Л. Н. Иванов — Болезнь от... пыли 8
Ю. П. Попова — Подагра 9
М. Я. Полунов — Домашние средства плюс аэрозоли 9
Т. А. Щорс — Когда дома онкологический больной 9
Ю. А. Нестеренко — После операции на желчном пузыре 9
Г. В. Шашкова — Форидон против стенокардии 9
З. А. Рогачева — ЛФК при аденоме предстательной железы 9
Шанс, который дает «Агафо» 9
К. Г. Уманский — Коварный грипп. Точка зрения невропатолога 10
В. И. Метелица — Нитраты во благо 10
А. А. Шептулин — Спиртное «для аппетита» 10
Сейя Мяки, Тимо Партанен — Яркий свет лечит депрессию 10
В. Ю. Крюков — Дифтерия поднимает голову 10
«Валентер» против плоскостопия 10
Е. Н. Константинов — Не начинайте с таблеток 11
Л. И. Идельсон — Витамин B_{12} — дефицитная анемия 11
Н. Н. Полетов — Трещина заднего прохода 11
Ю. М. Овчинников — Хронический тонзиллит 11
А. И. Назиев — Точечный массаж для близоруких 11
И. И. Гейлер — Чахотка в наши дни? 11
В. Н. Поздняков — Грецкий орех начинает и выигрывает 11
«Цемент» бактерицидный, обезболивающий, противовоспалительный 11
А. Б. Гилин — Лекарственные растения при подагре 11
О. В. Скворцов — Аллергия? Исключено! 11
Г. А. Вартанян, М. И. Лохов — Правильная речь «живет» в каждом, кто заикается 11
И. Б. Героева — ЛФК при коксартрозе 12
А. Б. Райз — Отчего в «светлый» промежуток случается беда? 12
А. Н. Пермяков — Хронический простатит 12
Р. А. Гундорова, В. С. Гришина — После операции на глазном яблоке 12
С. М. Пятигорская — Максимум медицинских услуг за минимум времени 12

КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ПРИЕМ

Я. Таничева — На приеме больной геморроем 2
Я. Таничева — На приеме больная хроническим отитом 10

ХРОНИКА ГРОЗНОЙ ЭПИДЕМИИ

В. В. Покровский — Сенсация и реальность 1
Анонимная анкета 2
И. Ю. Ерамова — Если дома ВИЧ-инфицированный 3
Н. А. Чайка — Первые 40 тысяч ваших ответов... 5
А. А. Морунова — Мир в опасности 8
Женщины и СПИД 12
К. С. Фонарева — СПИД — это болезнь, а не преступление 12
Нильс Петер Родгардт — Тон жизнелюбивый, но не погребальный 12
Любовь без страха 12

ШКОЛА ДЛЯ БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Л. А. Кацнельсон — Прислушайтесь к советам офтальмолога 2
Е. Г. Старостина — Внимание: новые инсулины! 4
Е. Г. Старостина — У мамы диабет... Угрожает ли он ребенку? 7
М. Б. Анциферов, Е. Г. Старостина — Гипогликемия 9
А. Ф. Синяков — Травы смягчают сахарный «удар» 10

ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ МАТЕРИ И РЕБЕНКА

Т. А. Семенова — Преждевременные роды 1
Возьмите меня в союзники! 1
В. П. Тычина — Ночное недержание мочи у детей 3
В. Г. Андрющенко — Судорожный синдром у детей 4
Ю. С. Сааков, К. Томас — «Фемтек» — женская технология... 4
Ирина Павленко — Новая старая болезнь? 5
А. В. Горюнова — Еще раз о печалях дошкольника... 7
Н. Д. Фанченко — Контроль беременности 7
Н. П. Васильченко — Миома. Есть ли альтернатива операции? 8
В. Р. Мамиканян — Дальнозоркость 8
В. Я. Виленский — Косолапость 9
И. А. Скворцов — Диагноз энцефалопатия. А прогноз? 9
Урок вне расписания 9
М. А. Козаченко — Поздний токсикоз беременности 10
А. Н. Левин — Мадонна с младенцем 11
Л. Н. Мещерская, Т. И. Каданцева — В каких словах жужжит жук? 12
А. С. Красовский — Все о семейной жизни 12

РОДИТЕЛЬСКИЙ КЛУБ

Г. Ф. Панкова — ОРВИ, ОРВИ — без конца... 1
Н. В. Копылова — О кормлении детей, срыгивании и других проблемах... 2
Э. Б. Сахарова — Детские зубы — взрослые проблемы 4
А. А. Морунова — Здравый смысл плюс ответственность 6
Н. И. Нисевич, Н. Н. Кованова — Прививать? Не прививать? 6
И. Кочарян, М. П. Ветитнев — Эпизод из частной жизни: урок для многих 8
В. А. Доскин — О «моржевании» и массажной рукавичке 10
М. П. Ветитнев — Гимнастика для всей семьи 10, 12
В. В. Невеличук — Пять литров яблочного сока или таблетка витамина С 10
В. П. Тычина — Творог? Кальций? Витамин D? 12
В. А. Доскин — Контрастный душ — несложно и полезно 12

ОТ 12 ДО 15

Игра в снежки, или Три варианта варежек 2
Из дома не беги... пожалуйста 4
Спящая красавица 5
Длинная, короткая 5
Телевизор по-исландски 5
Специальный выпуск для девочек 7
С новым школьным стрессом! 9
Чего боится мама 11
Проблема-лидер 11
Домашний праздник, или Как стать волшебником 12

ОНА И ОН

И. С. Кон — Мы — сумма всех мгновений нашей жизни... 2
И. С. Кон — Инстинкт? Сценарий? 3
И. С. Кон — «Целые Гималаи любви...» 5
И. С. Кон — «Мы охвачены тою же самою оробелою верностью тайне...» 7
И. С. Кон — Дон Жуан, Вертер и другие... 9
И. С. Кон — Хороши все жанры, кроме скучного 12

ИНВАЛИДЫ: ПРОБЛЕМЫ, ОПЫТ, СОВЕТЫ

Неля Меньшикова — Нужны коляски разные... 1
Ищу друга, спутника жизни 2, 4—12
Ирина Кочарян — Помоги ближнему своему 3

В. А. Ишал — Двойка за протез, или Как планировать милосердие? 4
В. В. Текорюс — Пусть не уходит надежда 5
Ю. Н. Баусов — Терпение и настойчивость 5–7
Только умеющий сострадать — Человек
В. В. Текорюс — Учимся ходить 6
Е. Г. Сологубов — Как попасть в центр восстановительного лечения? 8
Продукция «Контура» — это возможность двигаться 10
12

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА

П. Смольников — Йога для всех 1
Ольга Денисова — Бадуаньцзинь — восемь шелковых нитей, ведущих к здоровью 2, 4, 6, 8
П. Смольников — «Крокодил» против остеохондроза 3
П. Смольников — Брахмачари против старения 5
П. Смольников — Тратака против близорукости 7
П. Смольников — Сарвангасана против астмы 9
О. Денисова — Уциньси — игра пяти животных 10,12
П. Смольников — Посидим на пятках 11

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

В. И. Хаснулин — Неблагоприятные по геофизическим факторам дни 1–12
О. А. Баранов — Таможня и шприцы 1
М. М. Френкель — Мед... в домашней аптечке 1
А. Синяков — Пейте чай на здоровье! 1
М. М. Гурвич — Вы съели апельсин... 2
Е. Ф. Горшкова — Хлорированная или дистиллированная? 2
И. П. Горзов — Фторированная соль 2
М. С. Васильева — Как укрепить ресницы? 2
А. М. Адаменко — Помогите солдату... 2
М. Я. Полунов — Промокли ноги — мерзнет нос 3
Я. Таничева — Дефицит витаминов: не забывайте о капусте 3
М. М. Авхименко — Лампы дневного света 3
«Бона» оправдана 5
Т. И. Григорьева — Куриный помет 5
А. Бызер — Обувь «магнетик» 5
А. Р. Гуськов — «Интрафон», «интратон» и другие 6
О. И. Ефанов — «ТАРИ». К стоматологу без страха 6
Сладкий сюрприз или сладкая отрава 6
Д. Д. Александров, Н. Н. Немчинов — Табака понюшка... 7
Ж. М. Кукуева — Сколько служит «Родник»? 7
А. А. Сорокина — Пчелиный клей 7
В. И. Сергиенко — «Живая» вода 7
О. В. Денисова — Как помочь пищеварению? 7
Ю. Федоров — Кофе без... кофе 7
А. Ф. Синяков — Пищевые волокна. Какой в них прок? 8
И. А. Иванов — Бемитил 8
Н. А. Акопян — Химическая завивка 8
И. А. Чистякова — Уксус или керосин? 9
Е. Е. Рязанцева — Отчего взрываются банки с консервированными огурцами? 9
Г. В. Шашкова — Вместо анальгина 10
И. Д. Сластникова — Коринфар — кордафен 10
Г. В. Шашкова — А что же сыпать на раны 11
М. М. Френкель — Еще раз о меде 12
А. Б. Гилин — Семечки — не только развлечение от скуки 12
М. Б. Терентьев — Будто ветер весенний... 12

ГИГИЕНА ТРУДА, БЫТА, ПИТАНИЯ. ОТДЫХ. ФИЗКУЛЬТУРА

Э. А. Решетилова — Ева рекомендует 1–3
Копилка полезных советов 1, 2
Н. И. Номоконов — Тренировка между делом 1–6
Ольга Шустова — Ликование линий 1
И. Я. Конь, Е. Н. Степанова — Хотите пить? 2
М. Крупнов-Денисов — Не только на лыжах! 2
А. А. Горлов — Ох, уж эта гололедица! 2
И. А. Родионов — Упала сосулька 2
А. Козловский — Послесловие к конкурсу 3
Ольга Андреева — Масленица 3
М. Ханукаев, С. Макаров — В очереди на... турник 3
В. М. Зайцев — Иметь право выбора 3
Т. Валерина — Полным диетолог советует... 3
Н. Алексеева — А что предложит Алеша? 3
М. Шабалин — Возьмите малыша в поход! 4, 5

Консультация в письме 4
Т. В. Рымаренко — Полезно ли сыроедение? 4
В. В. Рубина — Красота, которая требует жертв 4
И. И. Литвина — Салаты из дикорастущих съедобных трав 4, 5
В. Я. Науменко, Н. С. Бакурас — Иного пути нет 5
Хорошее настроение? Это зависит от вас... 5
С. А. Агаджанов — Индивидуальный диетический рецепт 5
Т. В. Маяцкая — Зеленая косметика 5
Детство и юность без табака! 5
Д. Орлова — Спасибо, милая пчела... 6
Г. Л. Ледина — Красивые волосы — мечта каждого 6
Тренажеры «Пульс-1» — это путь к совершенству 6
Бригантина поднимает паруса 7
И. И. Литвина — Вкус «цивилизованной» зелени 7
Ингаляторы «Пульсар» и «Флора» 8
И просятся кони в полет 8
А. А. Сорокина — Брусника моченая, квашеная... 8
И. В. Киреев, И. В. Степанов — Где границы наших возможностей? 8
М. Г. Каменцер — Упражнения со... стулом 8, 9, 11, 12
В. В. Навроцкий — Баня... и пестициды 9
И. И. Литвина — В «помидорный сезон» 9
А. А. Горлов — Вы на кухне 9
Блюда из рябины 10
И. И. Литвина — Капуста на все вкусы 10
М. Ю. Пермякова — Лебединая шея 10
А. М. Рабинович — Морковь посевная 10
Г. Л. Ледина — Подбородок лоснится, нос шелушится 11
Т. В. Маяцкая — Вместо кораллов 11
Хотите иметь феноменальную память? 12
И. И. Литвина — Салаты из сырых моркови, свеклы, хрена 12

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

А. Г. Удалова — Каланхое 1
А. А. Сорокина — Кукуруза 2
А. М. Рабинович — Синюха голубая 3
А. А. Сорокина — Береза 3
А. А. Сорокина — Брусника обыкновенная 4
Л. М. Молодожникова — Фиалка трехцветная 5
Т. Д. Рендюк — Спорыш 6
М. В. Кашникова — Душица обыкновенная 7
В. Э. Гусейнова — Ноготки лекарственные 8
Т. Л. Киселева — Боярышник 9
Дары далекой Маньчжурии 9
А. А. Сорокина — Рябина обыкновенная 10
В. А. Ермакова — Змеевик 11
А. А. Сорокина — Марена красильная 12

ПУТЕШЕСТВИЕ В МЕДИЦИНСКУЮ АСТРОЛОГИЮ

Т. и П. Глоба — «Изменяя себя, я изменяю мир» 1
Лина Саванская — Звезды предрасполагают, но не настаивают 4–6
П. Глоба — Зачатья миг и миг рожденья 7
П. Глоба — Марсианцы и венерианцы 8
П. Глоба — Я ищу на земле половинку свою... 9
П. Глоба — «Рак пятится назад...» 10
П. Глоба — «В сто сорок солнц...» 11
П. Глоба — Преемники Прозерпины 12

ДОМАШНИЙ ПРОЦЕДУРНЫЙ КАБИНЕТ

А. Н. Некрасов — Правильно ли вы пользуетесь «Ипликатором Кузнецова»? 2
Т. В. Щелокова — Уход за больным 6
Т. В. Щелокова — Туалет кожи 7
Т. В. Щелокова — Как ставить очистительную клизму 8
Т. В. Щелокова — Ингаляция 10

ЭТО ДОЛЖЕН УМЕТЬ КАЖДЫЙ

В. П. Котельников — Первая помощь при отморожениях 1

ГОВОРЯТ ДЕТИ 2, 6, 9, 10, 12

«ЗДОРОВЬЕ»-ВИДЕО — домашняя энциклопедия новинок нетрадиционной и официальной медицины 6, 10, 12

КРОССВОРД 7, 10

УПРАЖНЕНИЯ СО СТУЛОМ

19 упражнений, опубликованных в №№ 8, 9, 11 «Здоровья», рассчитаны в основном на восстановление и совершенствование гибкости и подвижности суставов. Надеюсь, вы занимались регулярно, аккуратно выполняя все наши советы и рекомендации, и теперь любое упражнение из 19 дается вам легко. Тогда приступайте к освоению нового комплекса. Он способствует развитию силы и укреплению мускулатуры, что, конечно, немаловажно для формирования или сохранения красивой, подтянутой фигуры.

Упражнение 1. И. п. — сядьте на стул, можете опереться на него руками. Ноги поставьте справа от другого стула, стоящего напротив в полушаге сиденьем к вам. Перенесите прямую левую ногу через сиденье этого стула и опустите ее на пол. То же проделайте и правой ногой. Вернитесь в и. п., выполняя эти движения в обратном порядке.

Упражнение постепенно усложняйте, перенося через сиденье обе ноги сразу. Можно его делать, повернув стоящий напротив стул спинкой к себе и перенося сначала через нее ноги поочередно, а затем вместе.

Упражнение 2. И. п. — сядьте на стул, ноги врозь. Руками опирайтесь о сиденье. Второй стул поставьте между ступнями ног сиденьем к себе. Положите прямые ноги на сиденье, соединив их. Слегка приподняв ноги, разведите их в стороны и поставьте на пол, возвращаясь в и. п.

Упражнение 3. И. п.— то же, только стул поверните спинкой к себе. Делайте то же движение, что и в упражнении 2, но ноги теперь кладите на спинку стула.

В дальнейшем для повышения эффективности этих упражнений руки, сложенные в замок, отведите за голову.

Упражнение 4. И. п.— сядьте боком к спинке стула и возьмитесь за нее рукой. Поднимая другую руку вверх, прогнитесь назад, стараясь кистью поднятой руки коснуться пола — вдох, возвращаясь в и. п.— выдох.

Упражнение 5. И. п.— встаньте за спинку стула, опершись о нее руками. Поднимите назад правую ногу и держите горизонтально сколько сможете. То же левой ногой.

Упражнение 6. И. п.— встаньте боком к стулу, носок вытянутой ноги поставьте на сиденье, руки на пояс. Приседайте на ноге, стоящей на полу, не наклоняясь вперед. Приседая — выдох, выпрямляясь — вдох.

Упражнение 7. И. п.— сядьте на стул нога на ногу, руки за голову. В быстром темпе меняйте положение ног.

Упражнение 8. И. п.— сядьте на краешек стула, руками обопритесь о передний край сиденья. У мальчиков и хорошо тренированных людей ноги прямые, девочкам и тем, кто ослаблен после болезни или раньше никогда не занимался физкультурой, ноги можно немного согнуть. Сгибая руки, сядьте на пол, а затем снова на стул. Опускаясь — выдох, садясь — вдох.

Упражнение 9. И. п.— ляжте на пол на спину. Возьмитесь руками за задние ножки стула и, медленно сгибаясь, достаньте носками спинку стула — выдох. Плавно и медленно разгибаясь, вернитесь в и. п.— вдох.

Из нового комплекса выберите 5 — 6 упражнений, которые даются вам без особого труда. По мере тренированности переходите к более сложным.

Каждое упражнение делайте до ощущения легкой усталости в мышцах. Перед новым комплексом в качестве разминки обязательно выполняйте 5 — 6 упражнений на гибкость из №№ 8, 9, 11 «Здоровья» за 1990 год. Упражнения подбирайте так, чтобы они укрепляли разные группы мышц. Время от времени меняйте их, разнообразя свои занятия.

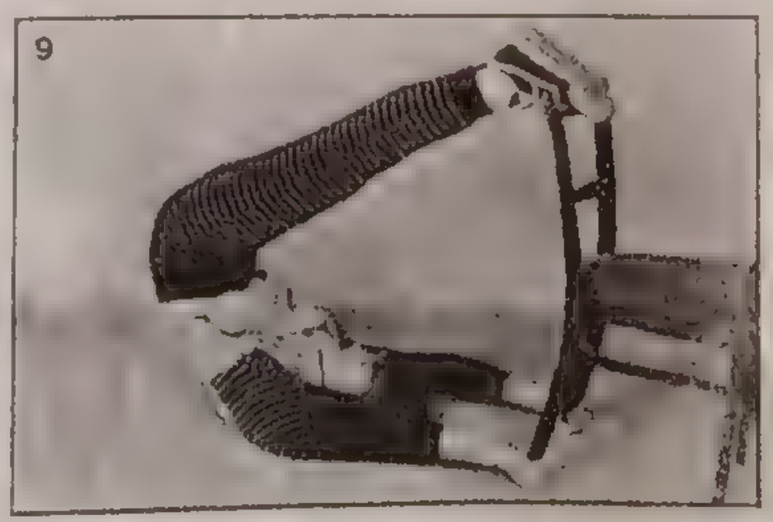
Имейте в виду, что после первых тренировок вы можете ощущать легкую боль в мышцах. Пусть это вас не смущает. Уменьшите нагрузки, и через 2 — 3 занятия неприятные ощущения исчезнут.

М. Г. КАМЕНЦЕР,
методист ЛФК

4

8

9



Здоровье

12 90

(432)

Ежемесячный
научно-популярный журнал
министерств
здравоохранения СССР и РСФСР

МОСКВА.
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС
«ПРАВДА»

Основан 1 января 1955 г

Главный редактор
Ю. В. БЕЛЯНЧИКОВА

Редакционная коллегия:
А. А. БАРАНОВ
(зам. главного редактора)
В. А. ГАЛКИН,
А. П. ГОЛИКОВ,
А. Л. ГРЕБЕНЕВ,
А. М. ГРИШИН
(главный художник),
В. Ф. ЕГОРОВ,
А. И. КОНДРУСЕВ,
И. П. КУЗИН,
В. И. КУЛАКОВ,
В. В. МАТОВ,
Н. Ф. МЕНЬШИКОВА
(ответственный секретарь),
Г. В. МЯСНИКОВ,
А. П. НЕСТЕРОВ,
Р. Г. ОГАНОВ,
М. А. ОСТРОВСКИЙ,
Р. Н ОСЬКИНА,
В. А. ПОЛЯНЦЕВ,
А С. ПЬЯНОВ,
Н. И РУСАК,
В. С. САВЕЛЬЕВ,
Г. А. САМСЫГИНА,
А. Н СОЛОВЬЕВ,
Т. А. СТАРОСТИНА,
М. Я. СТУДЕНИКИН,
В. Г. ТЕРЯЕВ,
Т. В. ФЕДОРОВА
(зам главного редактора),
Т А. ЯППО.

Технический редактор
З. В. ПОДКОЛЗИНА.

На первой и четвертой
страницах обложки
фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА.

Перепечатка разрешается
со ссылкой
на журнал «Здоровье».

Рукописи, фотографии
рисунки не возвращаются.

ДЛЯ ЖЕНЩИН И О ЖЕНЩИНЕ

ПЕРВЫЙ ВЫПУСК

-ВИДЕО-

Хотите сохранить вечную женственность,
а значит, красоту и силы, мир в семье,
не растерять в непростой наш век оптимизм,
любовь к людям, милосердие?
Хотите избежать заболеваний, в том числе
такого грозного, как СПИД?
Покупайте кассеты «ЗДОРОВЬЕ-ВИДЕО»!
В подготовке первой кассеты принимали участие
видные ученые-медики, наши прославленные
сатирики Михаил Задорнов, Лион Измайлов,
очаровательная певица София Ротару
и поэтесса Лариса Рубальская.
Следите за рекламой.

Здоровье

-ВИДЕО-

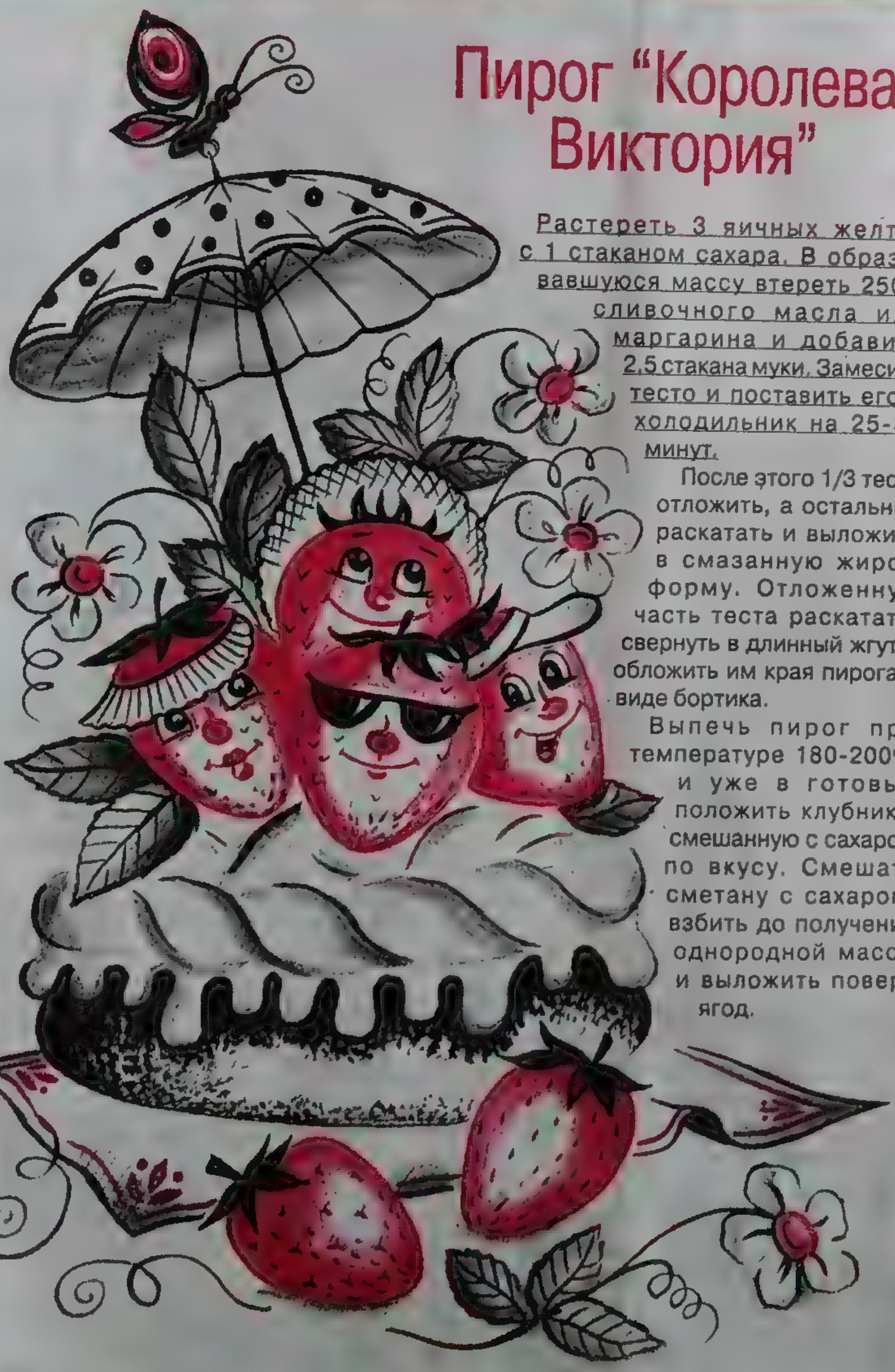
ТОЛЬКО ДЛЯ ВАС!

Индекс 70828. 40 коп.

ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК

КУЛИНАРНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ТЕХ, КТО ЖИВЕТ ОТ ЗАРПЛАТЫ ДО ЗАРПЛАТЫ

№ 8(13) 2006



Пирог "Королева Виктория"

Растереть 3 яичных желтка с 1 стаканом сахара. В образовавшуюся массу втереть 250 г сливочного масла или маргарина и добавить 2,5 стакана муки. Замесить тесто и поставить его в холодильник на 25-30 минут.

После этого 1/3 теста отложить, а остальное раскатать и выложить в смазанную жиром форму. Отложенную часть теста раскатать, свернуть в длинный жгут и обложить им края пирога в виде бортика.

Выпечь пирог при температуре 180-200°С и уже в готовый положить клубнику, смешанную с сахаром по вкусу. Смешать сметану с сахаром, взбить до получения однородной массы и выложить поверх ягод.

Рис. Е.ДУДНИК.

В НОМЕРЕ:

РЕЦЕПТЫ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ 2-3
Гуляш "Нежный оранж"
Салат "Летний сюрприз"

ДЕЛАЙ, КАК Я! 4-5
"Крылышки любви"
Тортик из... киселя

КУЛИНАРНЫЙ ВОЯЖ 6-7
Суп "Страччателла"
Лазанья "ленивая"

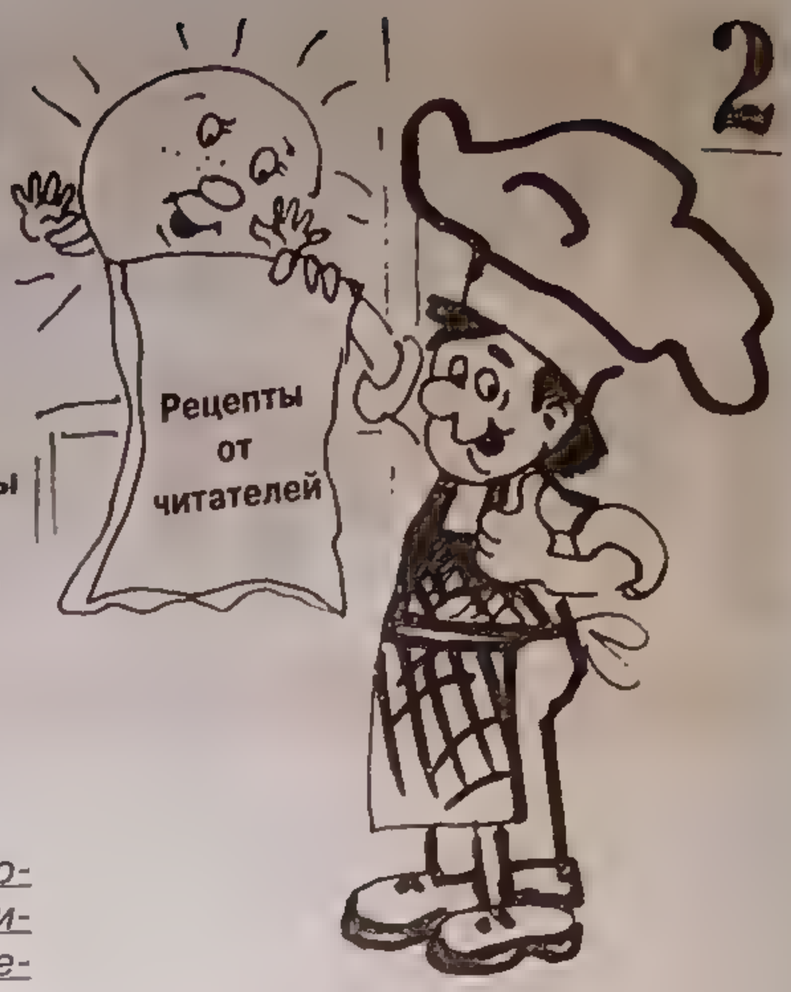
РЕЦЕПТ С ИСТОРИЕЙ 8-9
Кабачки "Тети Глашины"
"Импровизация" по-репински

МЕНЮ ЗДОРОВЬЯ 10-11
"Икра заморская"
Конфеты-витаминки

НЕ ХОЧУ, НЕ БУДУ! 13
Кашка "Ягодка ты моя..."
Полдник "Кроха"

А также кулинарные фантазии для дачников и море вкуснятины из клубники.

Рецепты от читателей



«Аппетит приходит с едой. Хорошо, если бы и еда приходила с аппетитом»

Здравствуйте, дорогие читатели! Нам приятно вновь встретиться с вами. Это заметно даже по нашему поваренку - видите, какое у него хорошее настроение?! Мы рады, что многие из вас решили по-настоящему подружиться с нашей газетой и уже стали ее подписчиками. А также тронуты тем, что кое-кто все же выкроил время и нам написал.

Л.П.МАРКЕЛОВА, г.Саранск:
«Здравствуй, «Горшочек»! Ничего, что я так обращаюсь? Действительно, писать сейчас совсем нет времени. Но я все же не смогла не заглянуть в свой кулинарный блокнот. Спешу поделиться некоторыми рецептами из него. Это, на мой взгляд, самые-самые. Попробуйте - очень вкусно!»

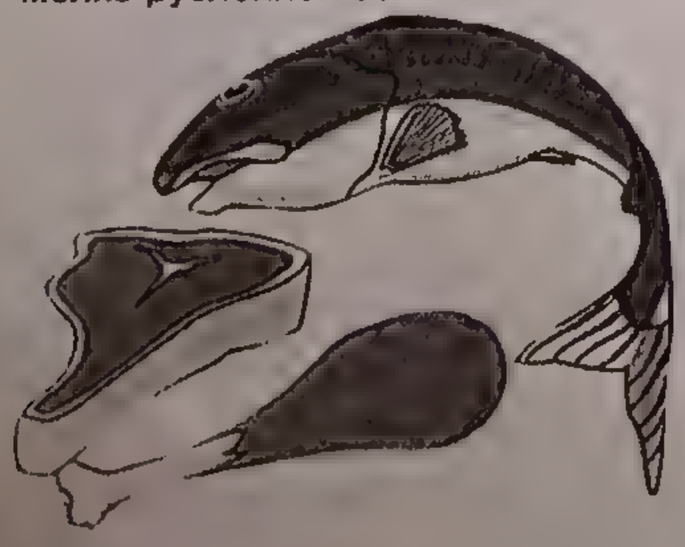
Гуляш «Нежный оранж»

Потребуется: 500 г рыбного филе (рыба любая), 1 луковица, 1 морковка (небольшая), 2 ст.ложки муки, 0,5-1 стакан молока (в зависимости от размера сковороды), растительное масло, зелень.

Филе нарезать мелкими кусочками, обвалять в муке, смешанной с солью, выложить на сковороду, смазанную растительным маслом, и слегка обжарить.

Лук нарезать мелко, морковь натереть на мелкой (!) терке. Морковь и лук выложить сверху на рыбу, присыпать 1 ст.ложкой муки, немного посолить. Залить молоком так, чтобы им была покрыта только рыба. Сковороду поставить на маленький огонь и тушить, плотно закрыв крышкой, 5 минут.

Затем все перемешать и томить на маленьком огне до готовности. Блюдо получается нежно-оранжевого цвета. При подаче посыпать мелко рубленной зеленью.



«Торт» из... окорочков

Потребуется: 2-3 куриных окорочка, 2-3 морковки, 2-3 луковицы, майонез, кетчуп, чеснок, зелень, соль, перец, растительное масло.

Майонез смешать с кетчупом - 1:1, добавить пропущенный через пресс чеснок (по вкусу) и мелко рубленную зелень. Окорочка посолить, поперчить, обмазать майонезным соусом и выложить на слегка смазанную растительным маслом сковороду. Морковь натереть на крупной терке, уложить поверх окорочков и тоже смазать майонезным соусом. На морковь - лук, порезанный тоненькими колечками, и вновь соус. Теперь этот «торт» - в разогретую духовку на средний огонек.

Салат «Душечка»

Потребуется: редис - 300 г, говяжья печень - 150 г, сметана, соль, перец, сахар - по вкусу, зелень, растительное масло.

Редис промыть и нарезать кружочками. Печень промыть, зачистить, порезать мелкими кусочками, посолить, посыпать чуток сахаром, выложить в хорошо разогретую сковороду и жарить минут 5 в собственном соку. Затем добавить растительное масло и обжарить до готовности.

Смешать печень с редисом, посолить, поперчить по вкусу, заправить сметаной и посыпать свежей зеленью.

Жаркое из сосисок

Потребуется: сосиски - 5-6 шт., соленые огурцы - 2 шт., томат-паста (кетчуп) - 100 г, чеснок - 1 зубчик (небольшой), лук - 1 шт., соль, перец - по вкусу, растительное масло, зелень.

Лук порезать тонкими полукольцами и обжарить на растительном масле. Затем к нему добавить сосиски, нарезанные мелкими кусочками, и жарить еще 5-7 минут на среднем огне до золотистой корочки. Огурцы соленые порезать соломкой и выложить к сосискам. Добавить томат-пасту, разбавленную водой - 1:2, мелко рубленный чеснок, соль, перец и все тушить на медленном огне 7-10 минут.

Подать с любым гарниром, посыпав мелко резанной зеленью.

Письма от читателей получать всегда приятно, а от читателей-мужчин приятно вдвойне. Ведь их, интересующихся кулинарией, - единицы. А если мужчина, кроме написания рецептов, может их и в жизнь претворить, то ему вообще цены нет. Будем надеяться, что имеем дело именно с таким автором.

В.А.КРЫЛОВ, г.Сосновый Бор:

Салат «Деревенька моя»

Потребуется: 800 г редьки, 1 стакан простокваши, соль, перец черный молотый - по вкусу, зелень петрушки.

Редьку натереть на крупной терке, посолить, поперчить, заправить простоквашей, посыпать зеленью петрушки.

Рецепты от читателей

Салат «Зеленый»

Потребуется: 500 г зеленого салата, 2 пучка редиса, 2-3 свежих огурца, 100 г зеленого лука, 1 стакан сметаны, соль.

Нарезать листья салата полосками, лук измельчить, огурцы и редис нарезать кружочками. Все перемешать, посолить, заправить сметаной, посыпать зеленью.

Салат «Сборный»

Потребуется: 2 огурца, 1 перец сладкий красный, 1 яйцо, 5-6 редисок, лук, укроп, зелень петрушки.

Огурцы, помидоры, редис, зелень лука, укропа, петрушки, красный сладкий перец, вареное яйцо нарезать. Заправить майонезом.

Салат «Тверской»

Потребуется: 400 г квашеной капусты, 3 яблока, 1/2 лимона, 2 огурца, 2-3 ст.ложки растительного масла, 0,5 стакана майонеза, сахар, соль, перец - по вкусу.

Яблоки, огурцы нарезать кусочками, капусту слегка отжать. Уложить все в салатник и полить майонезом, смешанным с лимонным соком и растительным маслом. Посолить, поперчить по вкусу. Украсить зеленью петрушки или укропа.

Салат «Аппетитный»

Потребуется: 400 г сырой моркови, 4 дольки чеснока, 100 г майонеза, 100 г ядер грецких орехов, соль и сахар по вкусу.

Натертую на крупной терке морковь смешать с толченым чесноком и измельченными грецкими орехами. Заправить солью, сахаром и майонезом.

Салат «Вальдорф»

Потребуется: 5 небольших, сваренных «в мундире», картофелин, 3 кислых яблока, по горсти ядер грецких и лесных орехов, стакан майонеза, сок одного лимона, сахар, соль, перец черный молотый - по вкусу, листья зеленого салата.

Картофель и яблоки очистить, нарезать кубиками, сдобрить соком лимона, подсластить, посолить, поперчить. Заправить майонезом, смешанным с дроблеными орехами. Готовый салат украсить половинками грецких орехов и листьями зеленого салата.

Салат «Летний сюрприз»

Потребуется: 100 г редиса, 250 г творога, 3 ст.ложки рубленого зеленого лука, 1 пучок зеленого салата, 2 вареных яйца, сметана, сок лимонный, сахар, соль - по вкусу.

Мелко рубленный лук и натертый на крупной терке редис смешать с протертым через сито творогом, заправить сметаной, сахаром, посолить. Из приготовленной массы сформовать шарики не больше грецкого ореха и выложить их на листья салата, сбрызнутые лимонным соком и сахаром. Готовое блюдо посыпать рублеными яйцами.

Салат «Отрада»

Потребуется: 7-8 помидоров, 2 вареных яйца, 3 ст.ложки тертого сыра, 1 стакан сметаны, 0,5 пучка зелени петрушки, соль - по вкусу.

Помидоры порезать, яйца мелко порубить, перемешать с сыром, посолить. Залить сметаной, посыпать сверху мелко рубленной зеленью петрушки.

Салат «Дачный пир»

Потребуется: 300 г тыквы, 200 г помидоров, 150 г творога, 100 г сметаны, 60 г репчатого лука, зелень, листья зеленого салата.

Вымытую и очищенную тыкву натереть на крупной терке. Нарезать помидоры ломтиками, репчатый лук - кружочками. Мелко нарубить зелень. Приготовленные продукты смешать, добавить творог и сметану, после тщательно перемешать. Готовый салат выложить на листья зеленого салата, украсить зеленью и ломтиками помидора.

Салат яблочно-ореховый

Потребуется: 200 г яблок, 150 г грецких орехов, 100 г корня сельдерея, майонез, зеленый салат, соль и перец.

Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. Порезать сельдерей. Грецкие орехи очистить, ошпарить кипятком и мелко изрубить. Приготовленные ингредиенты смешать, по вкусу добавить соль, перец и заправить майонезом. Готовый салат можно украсить листьями зеленого салата.

Друзья!
Огородная страда в самом разгаре. Завершится она активной обработкой собранного урожая.
Мы будем творить маленькое чудо, закатывая в банки кусочки щедрого лета. Оно, как всегда, быстро закончится, оставив на память о себе сочные помидорки, ароматные огурчики, разноцветные салаты, ядреную капустку...
А пока заготовки еще не начались, не забудьте поделиться своими секретами консервирования на страницах «Волшебного горшочка».

Редакция.

«Не хлеб один едим мы»

**«Здравствуй, «Вояшебный горшочек!»
Спешу сообщить тебе, что я твой верный почитатель, а теперь еще и твой подписчик... Мне нравятся многие твои разделы, но особенно с интересом читаю «Делай, как я». Хочется призвать хозяек активнее участвовать в обмене кулинарным опытом, поэтому подаю пример - шлю свои «фирменные» рецепты. Они - на любой вкус и на любые случаи жизни: на каждый день, для праздника, когда нет времени... Успехов всем!**

З.П.КУДРЯШОВА, г.Воронеж».

Картофель «Вкусное изобретение»

Потребуется: 12 средних картофелин, 50 г сметаны, 150 г твердого сыра, 0,5 л молока, 2 небольших зубчика чеснока, зелень, специи - по вкусу.

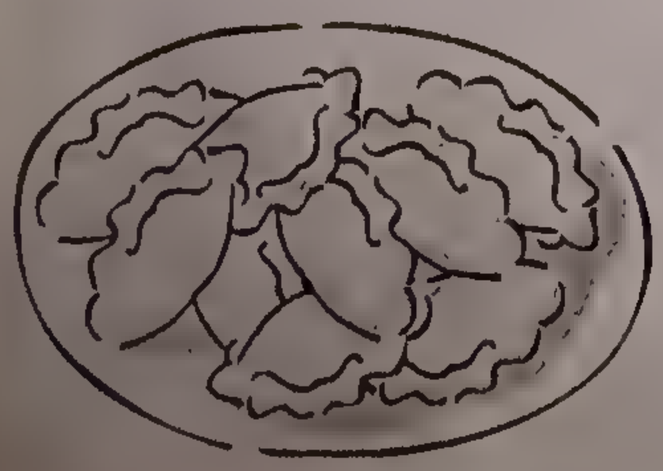
Картофель очистить, разрезать пополам и уложить половинки в сковороду или форму срезом вверх. Сыр натереть на мелкой терке, добавить мелко порубленный чеснок, немного сметаны и перемешать. Сверху каждой картофельной половинки положить чайную ложку полученной сырной смеси.

Молоко смешать с оставшейся сметаной, добавить яйцо, мелко порезанную зелень, соль, перец - по вкусу, тщательно размешать и залить этой массой картофель так, чтобы она не покрывала картофель полностью.

Поставить в разогретую до 200°С духовку. Готовить 30-40 минут.

Чебуреки «Просто класс!»

Потребуется: для теста - 200 г творога, 1 стакан молока, 2 стакана муки, 1 ч.ложка соды; для начинки - 500 г мясного фарша, 1 луковица, зелень.



Творог тщательно растереть с молоком, добавить соду, гашенную в уксусе, и перемешать с мукой. Замесить тесто не очень крутое и поместить его в холодильник на час.

Смешать фарш с мелко рубленными луковицей и зеленью, посолить, поперчить и вымесить, добавив 1/4 стакана холодной воды.

Охлажденное тесто разделить на 10 шариков. На присыпанном мукой столе раскатать шарики в тонкие лепешки, выложить на одну половину лепешки начинку, закрыть другой половиной, край закрепить и жарить в хорошо разогретом растительном масле.

«Крылышки любви»

Натереть на мелкой терке 1 небольшую сырую свеколку, 2 морковки (тоже небольшие) и смешать с 0,5 банки майонеза. Добавить измельченный чеснок по вкусу.

Куриные крылышки натереть перцем, солью, обмазать щедро приготовленной майонезной смесью и запечь в духовке до зарумянивания.

Биточки «Лучше не бывает!»

Потребуется: 500 г репчатого лука, 1 картофелина, 2 яйца, 3 ст.ложки манной крупы, соль, перец - по вкусу.

Приготовить «фарш»: перекрутить на мясорубке лук и картофель. Полученную массу вымесить, добавить яйца, манную крупу (ее можно заменить на хлебные крошки) и специи. Дать постоять 15-20 минут.

Затем сформовать биточки и обжарить их на растительном масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

Обжаренные биточки сложить слоями в кастрюлю. Сделать соус: обжарить мелко порезанную луковицу, добавить 3-4 ст.ложки томатного соуса, 0,5 л воды или бульона, соль, перец - по вкусу, мелко рубленную зелень и довести до кипения. Залить биточки соусом и тушить 5-8 минут.

«Мясо Незабываемое»

Мясо (любое) порезать небольшими кусочками. Мелко порезанный лук спассеровать в растительном масле вместе с морковкой, натертой на средней терке. Затем к ним добавить (щедро) мелко рубленную зелень: укроп, петрушку, кинзу, а также пропущенный через пресс чеснок (по вкусу). Все еще немного потушить. В кастрюлю или утятницу выложить слоями: мясо - зелень (повторять сколько угодно), залить водой (можно добавить бульонный кубик) и тушить до готовности.

Очень вкусно с молодой картошечкой.

Рыбные котлетки с... творогом

Потребуется: на 700 г рыбного филе - 250 г творога, 1 луковица (небольшая), 2 яйца, 3 ст.ложки (с верхом) манной крупы, соль, перец - по вкусу, маленький пучок укропа, панировочные сухари, растительное масло.

Пропустить через мясорубку рыбу и лук. Добавить творог, яйца, соль и перец. Тщательно вымесить до пышной массы. Затем добавить мелко нарезанный укроп и манную крупу и вновь вымесить. Дать фаршу немного постоять, минут 15-20, чтобы манка разбухла и котлетки не распались при жарке. Если вдруг это случится, можно добавить еще манки.

Мокрыми руками сформовать из фарша котлеты, обвалять их в молотых сухарях и обжарить в растительном масле до румяной корочки.

Делай, как я

Капустнички с сарделькой

Потребуется: 2 стакана кефира, 5 ст.ложек муки, 1 яйца, 1 ст.ложка растительного масла, 1 стакан нарезанной капусты, 2 сардельки (сосиски), соль - по вкусу.

Взбить яйцо, соединить с кефиром, добавить по вкусу соль (по желанию можно добавить даже сахар), растительное масло. Смешать с мукой и тонко порезанной капустой. Полученное тесто тщательно вымесить. Сардельку (сосиску) нарезать кружочками и выложить на смазанную растительным маслом сковороду. Сверху на кусочки сардельки выложить ложкой тесто и печь как обычные оладьи.

Овощи в кляре

Потребуется: морковка, луковица, кабачок, капуста, свекла и т.д. (что имеется в наличии).

Для кляра: 100 г воды, 4 ст.ложки муки, 1 яйцо, 1 ст.ложка водки, 100 г растительного масла, перец, соль - по вкусу.

Свежие овощи тщательно промыть и порезать их острым ножом тонкими кольцами. Капусту разделить на отдельные листья.

Приготовить кляр: смешать в глубокой посуде воду, водку, муку, сырое яйцо, добавить специи по вкусу. Тщательно размешать венчиком до густой однородной массы.

В высокую сковороду налить растительное масло и довести его до кипения. Вилкой брать порезанные овощи и опускать их в кляр, после чего обжаривать в растительном масле до золотистой корочки.

Готовые овощи выкладывать на бумажную салфетку и дать маслу стечь.

«Летняя мозаика»

Потребуется: 2 пачки творога (400 г), 2-3 ст.ложки молока или сметаны, по 1 ст.ложке мелко нарезанной зелени, 5-6 крупных редисок, 1 ст.ложка кетчупа, 1 зубчик чеснока, соль - по вкусу.

Нежирный творог тщательно растереть вилкой, добавляя постепенно молоко или сметану. Полученную массу посолить и разделить на 3 равные части.

Свежую зелень (петрушку, укроп, кинзу - кому что нравится) промыть, мелко порубить и добавить в одну часть творога. Также можно положить мелко рубленный зубчик чеснока. Редиску помыть, натереть на крупной терке и смешать со второй частью творога.

Третью часть творога смешать с кетчупом или с острым томатным соусом. Выложить творог послойно на блюдо, застеленное листьями зеленого салата. Украсить веточками зелени. Подать с обжаренными в масле кусочками белого хлеба.

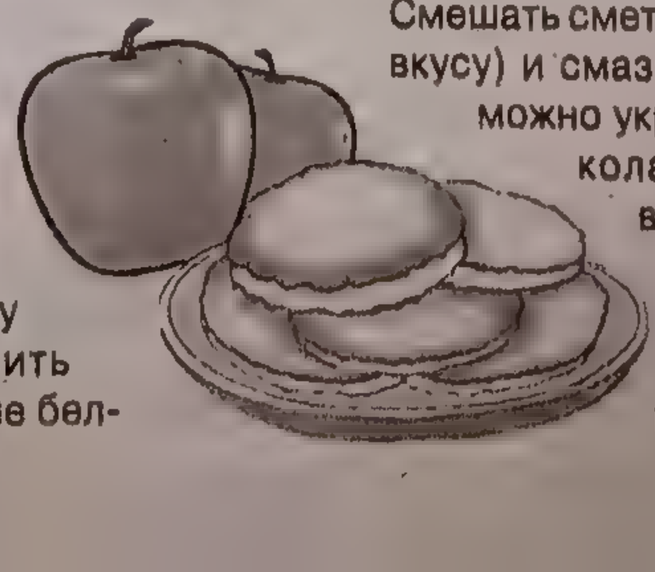
Пикантные рулетики

Приготовить тесто и мясной фарш, как для пельменей. Разделить тесто на несколько равных частей, каждую как можно тоньше раскатать в виде ленты шириной около 10-15 см. Распределить равномерно на тесте фарш, скатать в рулетики и порезать каждый на кусочки 2-3 см. На дно кастрюли положить сливочное масло, натертую на крупной терке морковь, изрубленный чеснок и натертый сыр. Затем слой рулетиков и вновь слой морковки с чесноком и сыр. Потом вновь рулетики, и так далее. Залить подсоленным кипятком и варить до готовности.

Рисовые оладушки с яблоками

Потребуется: 1 стакан риса, 1 стакан воды, 1,5 стакана молока, 300 г яблок (без кожицы и семян), 3 яйца, 2 ст.ложки сахарного песка, 0,5 стакана сметаны, 0,5 ч.ложки соли, растительное масло.

Перебранный и хорошо промытый рис засыпать в кипящую подсоленную воду и варить 15-20 минут. Добавить горячее молоко и варить до готовности. Охладить хорошо и ввести сырые яичные желтки, сахар, очищенные и порезанные мелкой соломкой яблоки. Хорошо перемешать. Перед жаркой в жидкую кашу с яблоками добавить взбитые в пену яичные белки. Жарить как обычные оладушки.



Подать со сметаной.

Рыбка «в зеленой шубке»

800 г рыбы (любой) нарезать на порционные кусочки, обмыть, посолить и поперчить. Мелко нарезать 2-3 больших пучка зелени петрушки. Положить половину петрушки ровным слоем в небольшой противень, сверху уложить рыбу и прикрыть оставшейся петрушкой. Затем слегка посолить и залить 0,5 стакана растительного масла. Поставить противень в духовку и запечь 30-40 минут.

Подавать в холодном виде.

Тортик из... киселя

Потребуется: для теста - 1 пачка сухого кисельного концентрата, 3 яйца, 2 ст.ложки муки, 1 ч.ложка соды.

Для крема: сметана, варенье.

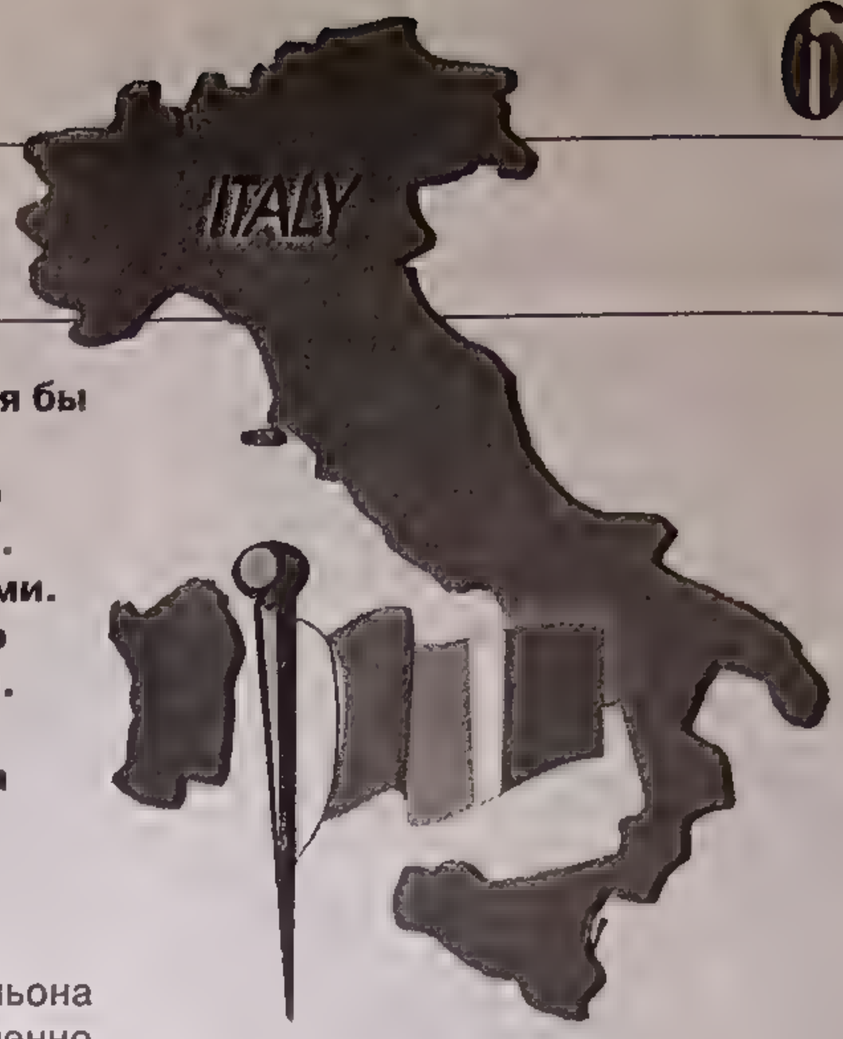
Размять пачку киселя в порошок, добавить взбитые яйца, муку, соду, гашенную в уксусе, хорошенько вымесить. Тесто получается жидким. Разделить его на 3 части и выпечь в смазанной форме в духовке при 200°С поочередно 3 коржа - печь минут по 10, они получаются очень пышными.

Смешать сметану с вареньем (по вкусу) и смазать коржи. Сверху можно украсить тертым шоколадом, ягодами из варенья, кокосовой стружкой.

При разном вкусе киселя торт имеет разный вкус.

Кулинарный вояж

«Итальянская пища имеет один недостаток: через 5-6 дней ты уже опять голоден»



Друзья! А не совершить ли нам кулинарный вояж? Куда? Да хотя бы в Италию. Ведь итальянцы - большие выдумщики в кулинарии. Одно из их кулинарных изобретений уже прочно вошло в кухню россиян, снискав у них особую любовь. Это, конечно же, пицца. Так давайте познакомимся и с их другими вкусными придумками. Безусловно, приготовить настоящее итальянское блюдо нам по известным причинам не под силу, да мы на это и не претендуем. Выберем самые незатейливые блюда и сознательно пойдем на вполне объяснимые упрощения: «пармезан» заменим просто на твердый сыр, оливковое масло - на растительное, базилик - на петрушку и т.д., на вкусе это никак не отразится. Итак...

Завтрак «В стиле итальяно»

Потребуется: на одну порцию: белый хлеб (обычный «кирпичик») 1-2 куска, 1 крупный помидор, 1 луковица, 1 яйцо, соль, перец - по вкусу.

Хлеб нарезать прямоугольными ломтями толщиной 1 см, помидоры - толстыми кольцами, лук - тонкими полукольцами. На хлеб положить помидоры, сверху - лук. Взболтать в чашке яйцо, посолить-поперчить по вкусу, вылить на очень хорошо смазанную сковороду (чтобы хорошо снималось) и поджарить под крышкой. Когда яичница будет готова, положить ее на уже приготовленный бутерброд.

Есть в горячем виде, не разрезая на маленькие кусочки.

Что касается первого блюда, то итальянцы часто вообще обходятся без супов. А если и готовят, то подают их по вечерам, за ужином. Это обычно довольно специфический по вкусу и составу густой овощной суп или суп из манки, носящий красивое название

Суп «Страччателла» («Лохмушки»)

Потребуется: 3 яйца, 90 г манной крупы, 90 г тертого сыра, 1,2 л любого бульона (можно из кубиков), соль, перец - по вкусу.

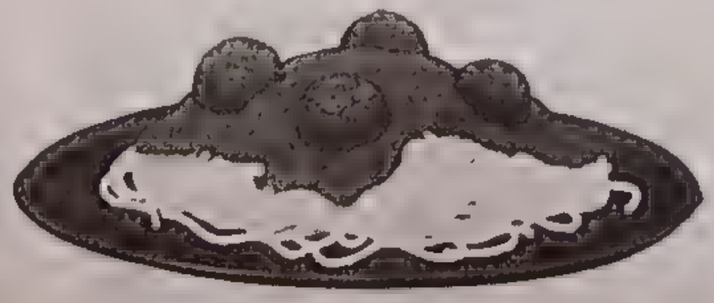
Яйца слегка взбить в миске с манкой, сыром, добавить по вкусу соль, перец (можно использовать специи к пицце) и залить половиной холодного бульона.

Остальное количество бульона довести до кипения и постепенно влить в яичную смесь. Варить 4-5 минут на малом огне, постоянно помешивая. Получатся лохматые хлопья, отсюда и название супа. Разлить по тарелкам и посыпать сыром.

Макароны для итальянцев - это, пожалуй, то, что для нас картошка. Говорят, что в Италии столько сортов их, сколько дней в году. Мнение, что макароны способствуют прибавлению в весе, жители Апеннин считают большим заблуждением. Поэтому предлагаем вам отведать

Спагетти с кабачками

Потребуется: спагетти - 400 г, кабачки - 400 г, 100 г тертого сыра, плавленые сырки - 2 шт. (в фольге), 4 яйца, растительное масло, соль, перец - по вкусу.



Мелкие молодые кабачки нарезать кружочками и поджарить в кипящем растительном масле.

Приготовить соус: взбить яйца с щепоткой соли и добавить растопленные плавленые сырки (по вкусу они должны быть поострее).

Сварить спагетти в большом количестве слегка подсоленной воды, откинуть их на дуршлаг, а затем выложить в сковороду с кабачками. Добавить соус, тертый сыр, все смешать, оставить на несколько минут на огне и подать на стол.

Популярнейшее блюдо Италии - ризотто. Это, так скажем, нечто среднее между кашей-размазней и супом, из которого по недосмотру выкипела вся жидкость. Это даже не блюдо, а способ приготовления риса. Это блюдо меняется с вашим настроением и содержимым вашего холодильника.

Ризотто с овощами

На 4 человека: 400 г риса, 1 морковь, 1 корень сельдерея (по желанию), 1 луковица, 300 г помидоров, растительное масло, 1 л бульона, соль, перец.

Помыть овощи и пропустить через мясорубку лук, морковь и сельдерей. В кастрюлю влить две столовые ложки растительного масла, добавить получившуюся смесь и несколько минут подогревать. Мелко порезать мякоть помидоров, добавить ее к смеси и продолжать выпаривать получившуюся массу минут 10. Поперчить, посолить, засыпать рис, припустить его ненадолго, а теперь варить, добавляя мало-помалу горячий бульон.

Можно было добавить в блюдо сосиски, вместо помидоров взять кабачки или баклажаны, одним словом - фантазируйте.

Кулинарный вояж

Познакомимся еще с одним выдающимся блюдом Италии - лазаньей. Это практически запеканка по-нашему. Из особого теста выпекаются пластинки и запекаются с мясом, цуккини, сыром, помидорами, грибами... Но сегодня у нас

Лазанья «ленивая»

Лук репчатый - 1 шт., лавровый лист - 1 шт., вареная колбаса - 250 г, чеснок - 3 зубчика, сладкий красный перец - 1 шт., макароны любые - 250 г, томат-паста - 450 г, тертый сыр - 2 стакана, соль, перец молотый.

Готовим соус. Порезать колбасу и обжарить ее, помешивая, до золотистой корочки. Добавить к ней крупно порезанный лук, мелко рубленный чеснок и жарить, пока лук не станет полупрозрачным. Затем добавить томат-пасту, перец сладкий, лаврушку, посолить, поперчить и довести до кипения, по окончании удалить лавровый лист.

Засыпать в кипящую воду макаронные изделия, варить до готовности, затем слить воду.

Нагреть духовку до 200°С. В утятницу или глубокую форму выкладываем слоями: томатный соус, макароны, тертый сыр, затем снова соус, макароны, а сверху оставшийся соус. Все засыпать оставшимся тертым сыром и запекать в духовке, уже прогретой, минут 25-30.

С большим мастерством итальянцы готовят не только свои любимые макароны. Оригинальностью и в то же время простотой и доступностью отличаются их блюда из овощей. Разве не в наших силах приготовить, например,

"Чиполе рипьене" **(фаршированный лук)**

Потребуется: 100 г вареной колбасы, 3-4 ломтика батона, 6 луковиц средней величины, 1 яйцо, 1 ст.ложка зелени петрушки, 50 г тертого сыра (поострее), 0,5 л бульона (лучше мясного, но можно из кубика), соль, перец - по вкусу.

Колбасу мелко нарезать, смешать с предварительно замоченным и размятым хлебом. Луковицы разрезать на две половинки и, вынув из каждой середину, подготовить луковые чашечки к фаршированию.

Вынутый лук мелко нарезать, смешать с колбасой, яйцом, петрушкой, тертым сыром, посолить, поперчить. Заполнить фаршем луковицы, выложить их в смазанную маслом кастрюлю, залить бульоном и тушить в течение 40 минут.

Итальянская кухня просто немыслима без соусов и подливок. Их подают к макаронам, рыбе, мясу, овощам...

Картофель «Маэстро»

Потребуется: 0,5 кг картофеля, 1 банка сельди, консервированной в масле, 3-4 помидора, 1 зубчик чеснока, 1 ст.ложка мелко нарезанного маринованного огурчика, 4 ст.ложки мясного бульона (можно из кубика), растительное масло, маленький пучок петрушки, соль и молотый черный перец - по вкусу.

Картофель отварить в подсоленной воде до готовности и слить воду.

В растительном масле обжарить мелко нарезанные чеснок и зелень петрушки. Добавить размятую вилкой консервированную сельдь, протертую сквозь сито очищенные помидоры, огурчик, бульон, посолить и поперчить. Тушить соус под крышкой в течение 7-10 минут.

Горячий картофель переложить на блюдо и полить соусом.

Любителям мясных блюд наверняка придется по душе самый быстрый в исполнении рецепт - всего 15 минут.

Печень жареная

Потребуется: 500 г говяжьей печени, сливочное и растительное масло, лимонный сок, панировочные сухари, соль - по вкусу.

Печень порезать на довольно тонкие ломтики (0,5 см толщиной), обвалять в панировке. Растопить в сковороде сливочное масло, добавив растительное. Как только масло нагреется, пожарить в нем печень на большом огне, постоянно переворачивая ломтики. Солить только в самом конце готовки!

Положить на блюдо и сбрызнуть лимонным соком. Жарить очень быстро и на сильном огне.

Итальянская мудрость гласит: салат должны готовить четыре повара. Первый - скупой, он приправляет салат уксусом. Повар-философ должен добавить соль. Повар-мот должен влить масло. А повар-художник должен смешать салат.

Салат хлебный

Потребуется: батон слегка черствого хлеба, 3 помидора, 1 луковица, зелень петрушки.

Приправа: 3/4 чашки растительного масла, 1/4 чашки яблочного уксуса, 1 ч.ложка мелко порезанного чеснóка, 0,5 ч.ложки соли, 1/4 ч.ложки молотого черного перца.

Хлеб размолоть на мелкие кусочки, примерно по 2 см каждый. Помидоры нарезать дольками, мелко порезать лук. Крупно нарезать зелень петрушки. Все выложить в глубокую посуду и залить приправой.

Этот салат не мешают, а встряхивают, чтобы он пропитался приправой.

Ну а теперь приглашаем на десерт:

Тирамису на скорую руку

Пропитать бисквитное печенье в крепком кофе и разложить по отдельным формочкам. Взбить ложкой творожную массу с небольшим количеством сливок и разложить поверх печенья. Сверху присыпать порошком какао.

Материал подготовила Наталья МОРОЗОВА.

Рецепт с историей

«Ничто не дает такую пищу для ума, как пустой желудок»

У нас для всех - приятная новость: конкурс «Рецепт с историей» набирает обороты. Возможно, этому поспособствовали и наши собственные «вкусные» истории в предыдущем номере. Авторы присланных на конкурс писем доказывают на практике, что умеют владеть не только разливным половником, но и пером. Их непосредственные, живые рассказы еще раз подтверждают, что читатели «Волшебного горшочка» - необыкновенно талантливые люди.

Галина ЯКОВЛЕВА,
Нижний Новгород:

Кабачки «Тети Глашины»

Вот уже лет двадцать я балую семью (а порой и гостей) фаршированными кабачками. И ведь не надоедают! Когда дети еще не выросли, а в магазинах нечего было купить, и дача у нас еще не появилась, соседка тетя Глаша научила меня вкусно и быстро готовить цуккини. Их, кстати, тоже приносила мне по-соседски она же, тетя Глаша - добрая душа. Я благодарна ей до сих пор, хотя даже не знаю, жива ли она...

Более всего подходят цуккини, но и обычные, белые кабачки сгодятся. Цуккини (особенно молодые) удобны тем, что готовить их можно прямо с кожицей и зернышками. У обычных нужно все это убирать - вот и вся разница.

Режем кабачок на кружки толщиной примерно в 1 см, обжариваем с обеих сторон на сковородке с растительным маслом и укладываем на противень (а в это время подготавливаем духовку, разогрев ее градусов до 120). Кстати, сильно не зажаривайте, а то потом на противне они расползутся.

Теперь готовим фарш. Вариант первый: поджарим лук, морковь и помидоры (это для августа, а сейчас сойдет и без помидоров), выкладываем на кружочки цуккини, посыпаем каждый тертым сыром (подойдет любой, даже самый что ни на есть дешевый; тогда, в 80-х, и плавленому сырку радовались) и запекаем в духовке, доведя температуру до 180 градусов. Минут через 10-15 получается вкуснющее блюдо, от которого домочадцы не оставят ни крошки. У меня лично и в те года, и в эти все поедалось без остатка.

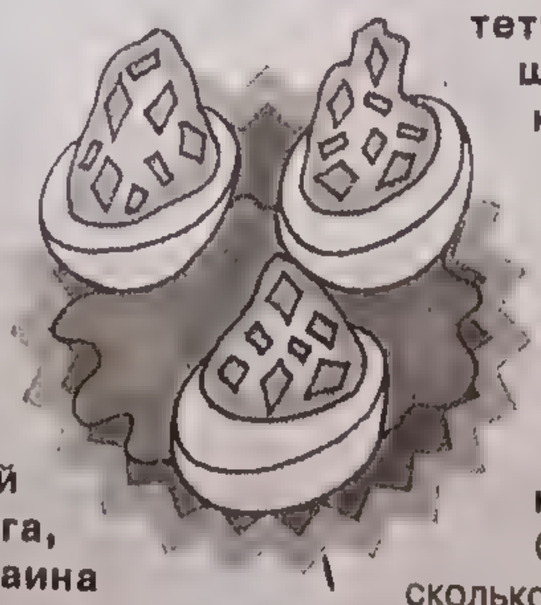
А вот вариант другой. Мясо (можно из супа взять кусочек) провернем через мясорубку, соединим его с основой (жареными луком и морковью) и повторим первый вариант. Но! В этом случае сыр не нужен! Как-то раз я решила: чем больше компонентов, тем вкуснее. Ничего подобного! Сыр на мясной начинке - на любителя.

Фаршированные кабачки с удовольствием ели все, кто пробовал. Тетя Глаша, спасибо тебе от всех знакомых едоков!

* * *

Людмила БАРИНОВА,
г. Рузаевка:

Запеканка «Фэ-Фэ»



Это смешное название я не выдумывала, оно само собой появилось. Дело в том, что у моей мамы есть подруга, которую зовут Фаина Федоровна, и мы с сестрой для краткости (меж собой, конечно) прозвали ее сокращенно - Фэ-Фэ. А уж когда она поделилась с нами своим фирменным рецептом, - капустной запеканкой (очень простой и вкусной!), мы сразу, не сговариваясь, стали именовать ее кратко, но емко: «Фэ-Фэ». Теперь даже мама иногда «проговаривается»: «А не приготовить ли нам «Фэ-Фэ»?»

Капуста у россиян популярна в любое время года, так что я уверенно рекомендую вам нашу «Фэ-Фэ». Думаю, эта запеканка станет частым угощением и в вашей семье тоже. Итак...

Полкило капусты нарезать прямо в сковороду (чугунную), положив на дно кусочек сливочного маргарина (по желанию можно, конечно, и масло). В отдельной посуде взболтать 2-3 яйца, добавить 1 стакан манной крупы, 1 стакан молока, соль по вкусу и чуточку сахарного песка. Снова размешать и вылить смесь в сковородку с капустой. Поставить в разогретую духовку и запекать до готовности.

Кстати, советую капусту резать некрупно, чтобы получилось и вкуснее, и быстрее.

* * *

Зоя МАКАРЫЧЕВА,
Нижний Новгород:

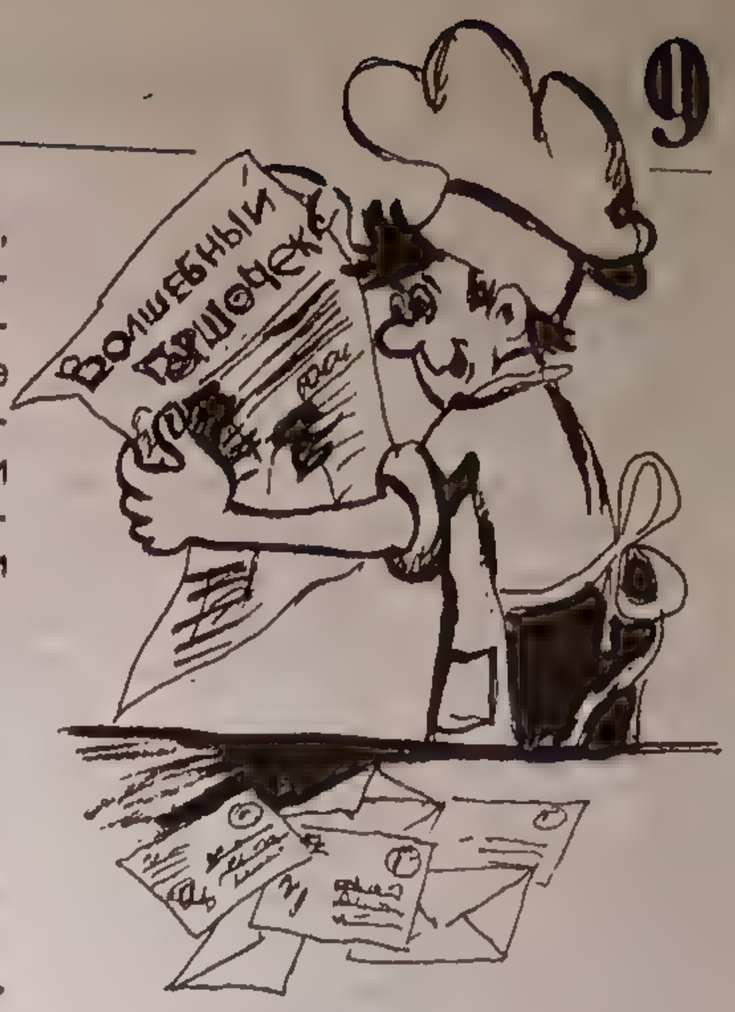
«Яичное» мясо

Объявленный конкурс мне кажется очень интересным. Это ведь так здорово - вспомнить посредством рецепта какой-то кусочек своей жизни или своих друзей, близких. Например, данный рецепт достался мне от моей тетушки. Она была большим знатоком в области кулинарии.

Предлагаю вам ее вариант приготовления мяса. Уверяю всех читателей «Горшочка»: любой, даже самый жесткий кусок говядины, получится у вас «тающим во рту».

С вечера разморозьте несколько кусочков (количество - на ваше усмотрение) граммов по 100-150, положите в неглубокую эмалированную посудину. Теперь сделайте заливку. Нарежьте мелко-мелко (или натрите) 4 зубчика чеснока, смешайте с одним сырым яйцом, взбейте. Этой смесью залейте мясо, закройте крышкой и поставьте в холодильник до утра. Утром (или когда вам удобно) вы кладете кусочки на раскаленную сковороду, смазанную маргарином, солите и обжариваете. На все - про все у вас уйдет 10 минут. Проверено!

Рецепт с историей



Маргарита СИДЕЛЬНИКОВА, Н.Новгород:

Рыбка «Волшебный вкус»

Года три назад ни за что бы не поверила, что смогу сама приготовить что-нибудь вкусное из рыбы. То пригорит у меня, то усохнет, то развалится... То ли дело мама: и корочка-то на кусочках выглядит аппетитно, и вкус необыкновенный. А я решила: раз мне не дано, значит, буду есть готовую селедку. И успокоилась... до тех пор, пока не попробовала тушеную рыбку моей одноклассницы. Она приготовила ее на моих глазах, затратив на весь процесс максимум 20 минут.

Само собой, я сразу все запомнила, даже не задав ни одного вопроса подруге. В выходные я удивила всех своих детей, родителей, мужа и даже любимого кота Васечку невиданным доселе кушаньем. Теперь хочу удивить и читателей «Волшебного горшочка». Пусть и у вас, как по мановению чудесной палочки, получается всегда волшебное блюдо из любой рыбы.

Я выбрала минтай для начала. Промыла, нарезала на куски, положила их в утятницу, слегка (!) сбрызнув разбавленным водой лимонным соком. Не увлекайтесь: избыток кислоты в этом рецепте не нужен. Теперь куски солим, закрываем нарезанным репчатым луком, натертой морковкой. Количество - кто как любит.

А теперь главный «ингредиент» - чайная ложечка сахарного песка. Он придаст рыбе загадочность, сделает вкус нежнее и пикантнее. Сверху все щедро посыпаем зеленью петрушки. Сушеной или свежей - не имеет значения. Укроп класть не советую, как и чеснок, - он отбивает основной аромат. Далее - растительное масло и немного водички. Если рыба замороженная, воды можно не лить.

Ставим на средний огонь, после закипания убавляем пламя и тушим минут 10-15. В это время давайте приготовим соус (как и сахар, соус - тоже основной козырь блюда). В небольшой емкости смешайте 2 ст. л. майонеза, немного воды, половину столовой ложки мучки. Влейте в утятницу с почти готовой рыбой. Через 5 минут снимайте с огня. Кстати: если вы готовите таким образом рыбное филе, времени затратите еще меньше! Этим же «макаром» можно тушить все: и птицу, и мясо.

Ну что, вкусно? Я же говорила!

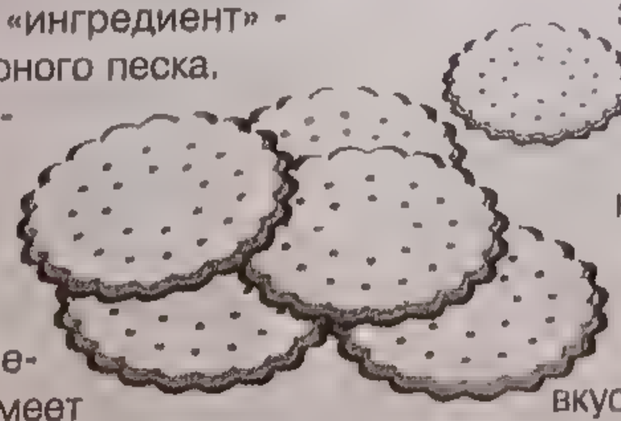
* * *

Инна БОЖЕНОВА, Борский район Нижегородской обл.:

Соленые печенюшки

Было время, я пекла это печенье каждый день. Потом переехала в гостинку, а там плита двухконфорочная, духовка крошечная, так и «остыла» к печиву... Зато теперь «накатило» - дня не проходит без пирогов и ватрушек, и размеры духовки меня уже не останавливают. А тут нашла старый рецепт и... вдохновилась! В общем...

Берете 200 г соленого сыра типа «Сулугуни», можно и «Гауду», полпачки маргарина (а лучше все-таки сливочного масла!), 1 ч. л. сахара, полстакана воды, пол чайной ложечки соды, немного муки и майонеза. Соли не нужно. В натертый на самой мелкой терке сыр добавляете все остальные продукты. Замесив тесто, раскатайте его в пласт толщиной в 0,5 см. Толще ни к чему! Выемкой или рюмкой с широким горлышком вырежьте будущие печенюшки, положите на смазанный противень, поставьте в хорошенько разогретую духовку и выпекайте. Печенье должно как следует зарумяниться. Пламя - умеренное, но никак не менее 180°С.



Маленький совет: не жалейте масла, сдабривая тесто. Пусть будет немножко больше калорий, зато вкус печенюшек выиграет.

* * *

Юрий ШЕВЧЕНКО, г. Миасс Челябинской обл.:

«Импровизация» по-репински!

Увы... Великий русский художник к приготовлению нашего горячего блюда, к сожалению, никакого отношения не имел. Репины - мои родственники по папиной линии, они и есть главные создатели этого летнего «художественного произведения». А я - лишь добросовестный исполнитель.

Хотите, научу и вас готовить «Импровизацию»? Это просто и вкусно! Особенно тем, кто соскучился по овощам. Начнем?

Возьмите глубокую чугунную сковороду, растопите в ней кусочек сливочного масла или маргарина. В центр выложите «букетики» цветной капусты, вокруг - кружочки молодой картошечки, натертую на крупной терке морковь (побольше), все щедро посыпьте нарезанным репчатым луком, посолите. Если есть, сверху разложите дольки одного помидора, нарезанный некрупно болгарский перчик, можно добавить тертый чеснок, кто любит. Теперь сюда же налейте немного воды: если сковорода большая, лейте стакан, если не очень - хватит и половины. Закройте крышкой и ставьте в духовку. Пяти-семи минут при 180-200 градусах достаточно.

Откройте крышку. Нет-нет, не ешьте! Еще рано! Сделайте такую смесь: 2 столовые ложки майонеза, граммов 50 натертого на мелкой терке сыра, четверть стакана молока (или воды), чуточку красного молотого перца или паприки, одну ст. ложку сахарного песка. Размешайте и вылейте в сковородку. Запекайте в духовке еще минут пять. Вкуснотища необыкновенная!

«После долгой работы усталость чувствуется только после еды!»

Дорогие друзья! Как вы, наверное, уже заметили, каждый автор, выступающий в нашей газете, интересен по-своему. Одна хозяйка буквально «из ничего» может закатить настоящий пир, у другой что ни блюдо - то произведение искусства, третью постоянно одолевают кулинарные идеи и фантазии. В этот раз у вас новая встреча - с нижегородкой НАУМОВОЙ Ольгой Михайловной. По профессии она учитель. А еще... Ну об этом она расскажет сама.

- Я сторонник здорового питания, чуть больше года назад совсем отказалась от мяса и колбасных изделий. Потребности в них не испытываю совсем и чувствую себя прекрасно: появились энергия и легкость. Я не призываю переходить к вегетарианству, это самостоятельный выбор каждого. Блюда, которые я предлагаю, не содержат мясных продуктов, но они настолько вкусны, питательны, полезны и просты в приготовлении, что наверняка многих заинтересуют.

«Икра заморская»

Потребуется: 50 г сухой морской капусты, 2 луковицы, 2-3 зубчика чеснока.

Сухую морскую капусту залить водой, чтобы разбухла. В это время мелко нарезать лук и поджарить его на сковороде. Затем мелко-мелко натереть чеснок или выдавить его через чеснокодавилку. Все это смешать с набухшей капустой и добавить подсолнечное масло. Получившуюся «икру» хорошо намазывать на хлеб. Можно даже на хлеб с маслом.

Рыба в овощах

Потребуется: 1 средней величины горбуша (или другая рыба), 1 морковь, 1 свекла, половина маленького вилка капусты, 1 луковица, растительное масло, зелень, 1 ст.ложка сметаны.

Рыбу нарезать на куски (можно даже очистить от кожицы). Капусту, морковь и свеклу натереть на крупной терке. Лук нарезать, все смешать и поделить на 2 части. Первая пойдет на дно сковороды. На нее уложить куски рыбы. Второй частью накрыть рыбу. Если зелень сушеная, то посыпать ею сверху вместе с солью. Затем залить водой так, чтобы верхний растительный слой был ею покрыт. Довести до кипения и варить 30-40 минут. В конце варки добавить растительное масло.

Содержимое сковороды выложить на блюдо. Сверху положить сметану и свежую зелень.

Салат из краснокочанной капусты

Потребуется: краснокочанная капуста, 1 морковь, 1 луковица, 3-5 шт. грецких орехов, 1 яблоко, сок 1 лимона, растительное масло, зелень, немного красного перца, 3-4 дольки чеснока.

Капусту натереть на крупной терке, помять руками. Морковь, яблоко мелко нарезать или тоже натереть на терке. Перемешать, добавить нарезанный лук, чеснок и измельченные орехи. Выжать сок лимона. Полить им салат. Добавить зелень и чуть-чуть красного перца. Сдобрить растительным маслом и перемешать.

Салат из тыквы

Потребуется: 300 г тыквы, 2-3 яблока, 1 репа или брюква, 120 г меда.

Сырую тыкву нарезать мелкими кубиками, смешать с медом и оставить на 35-40 минут. Очищенные яблоки, репу или брюкву нарезать мелкими кубиками, соединить с тыквой и хорошо перемешать.

Щи «Зеленые»

Потребуется: пучок укропа, петрушки, щавеля, лука, 3-4 картофелины, 1 морковь.

Щавель промыть в холодной воде, измельчить. Картофель почистить, нарезать и положить в кастрюлю. Лук мелко нашинковать, морковь натереть на терке и тоже положить в кастрюлю вместе с картофелем. Зелень вымыть и нарезать. Когда картофель и лук будут готовы, бросить в кипяток щавель и другую зелень. Дать щам настоятся под крышкой.

Эти щи лучше подавать со сметаной. Можно добавить сваренные вкрутую яйца.

Картофельные палочки

Потребуется: 5-6 картофелин, любая приправа (например, хмели-сунели), зелень, масло, немного муки.

Картофель отварить, сделать пюре. Добавить в него приправу, немного масла и муки. Хорошо размешать и раскатать пластом толщиной 0,5 см. Нарезать полоски длиной 8-10 см, шириной 2 см. Уложить на противень, смазанный маслом, и запекать в духовке на умеренном огне до золотистого цвета. Подавать к столу горячими, с зеленью.

«Съедобные мухоморы»

Потребуется: несколько помидоров, в 2 раза больше яиц, майонез, зелень.

Яйца отварить вкрутую. Помидоры промыть, отрезать примерно одну третью часть с той стороны, где прикрепляется веточка. Яйца почистить и тоже срезать немного с острого конца. Яйца - это ножка гриба, а помидор - шляпка. Получившийся грибок положить на тарелку или на лист салата. На красной шляпке гриба сделать белые горошины сметаной или майонезом. Рядом можно положить веточки укропа и петрушки.

Соус «Сеньор Помидор»

Потребуется: 2 помидора, 2-3 ст.ложки сметаны или простокваши, 1 ст.ложка лимонного сока, 1 ч.ложка меда, 1 ч.ложка натертого лука, 1 зубчик чеснока.

Взять зрелые помидоры. Промыть их, обдать кипятком. После этого снять кожицу и натереть на терке. Соединить со сметаной, лимонным соком, натертым луком и чесноком. Все перемешать. Соус можно использовать к любому овощному блюду, салату.

Салат «Сплошные витамины»

Потребуется: 2 морковки, зубчик чеснока, 1 зеленая редька, 2 яблока, 1 свежий огурец, растительное масло, 3 ст.ложки сметаны, соль по вкусу, зелень.

Морковь нашинкуйте тонкой соломкой или натрите на крупной терке. Выложите в чашку, добавьте измельченный чеснок, соль. Полейте растительным маслом. Натрите на крупной терке редьку, соломкой порежьте яблоки и огурец, перемешайте. Подавайте на листьях салата. Сверху полейте сметаной и посыпьте зеленью.

Конфеты-витаминки

Потребуется: в равных количествах изюм, курага и чернослив, немного грецких или лесных орехов.

Изюм, курагу и чернослив пропустить через мясорубку. Перемешать и скатать шарики, палочки или овальчики. Орехи размолоть в кофемолке. Обвалять получившиеся конфеты в размельченных орехах.

Салат «Овощное ассорти»

Потребуется: 1 свекла, 1 морковь, 1 огурец, 2 листа капусты, листья и корни сельдерея, петрушка, салат, зеленый лук, укроп (т.е. любая зелень), растительное масло, 2-3 грецких ореха.

Свеклу, морковь и огурец натереть на терке соломкой. Листы капусты нарезать тоненькими полосочками. Все перемешать. Добавить измельченные орехи и зелень. Если есть, то можно еще в салат положить болгарский перец. Посолить и заправить растительным маслом.

Десерт «Творожный»

Потребуется: творог, немного меда, изюма, орехов и кураги, немного кефира, бифидока или сметаны.

Творог взбить миксером с кефиром и медом. Смешать с предварительно приготовленным изюмом и мелко нарезанной курагой. Посыпать сверху нарубленными орехами. Можно украсить десерт кусочками любых фруктов или ягод.

Салат из бобовых с перцем

Потребуется: 1 стакан вареных гороха, фасоли или чечевицы, 1 морковь, 2 болгарских перца, 1 яблоко, растительное масло.

Морковь натереть на крупной терке. Яблоки нарезать ломтиками, предварительно удалив сердцевину. Перец тонко нашинковать. Смешать приготовленные продукты с бобовыми, посолить и заправить маслом.

Салат «Летняя радуга»

Потребуется: морковь, белокочанная капуста, зеленый салат, огурцы, помидоры, укроп, сметана или растительное масло.

Капусту и салат мелко нарезать. Морковь натереть на терке. Помидоры и огурцы нарезать кружочками. Уложить овощи в глубокий салатник, чередуя по окраске. Посолить, полить маслом и посыпать укропом.

Рис с овощами

Потребуется: половина стакана риса, 1 морковь, 1 луковица, приправа хмели-сунели, зелень.

Рис отварить. Лучше брать желтый рис. Его не надо промывать и он не слипается. Морковь и лук нарезать и протушить до готовности на слабом огне с приправой. Все смешать, добавить сливочное или растительное масло. Подавать к столу горячим, украсив зеленью.

Салат «Необычный»

Потребуется: 1 свекла, несколько черносливин и грецких орехов, 1-2 зубчика чеснока, растительное масло.

Свеклу отварить, очистить и натереть на терке (можно нарезать соломкой). Чернослив вымыть и нарезать кусочками. Орехи истолочь, чеснок натереть на терке или пропустить через чеснокодавку. Все смешать и заправить маслом.

Салат картофельный с орехами

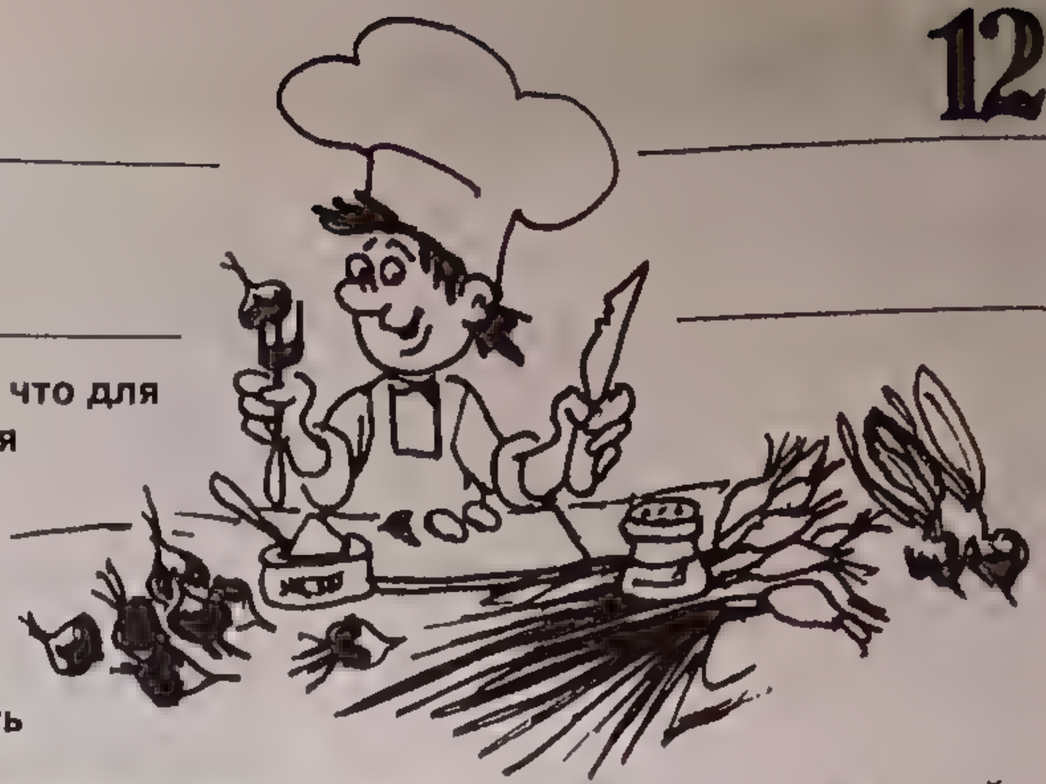
Потребуется: 5 картофелин, 3 яблока, несколько грецких и лесных орехов, сметана, сок половины лимона, немного соли, сахара, перца, листья салата, зелень укропа и петрушки.

Картофель отварить, затем остудить и нарезать кубиками. Яблоки также нарезать кубиками и сразу сбрызнуть соком лимона, чтобы не потемнели. Орехи мелко нарезать. Все компоненты соединить. Слегка посластить, посолить и поперчить. Заправить сметаной или майонезом и перемешать. Зелень можно добавить в салат, а можно сделать немного по-другому. На дно салатника положить листья салата, сверху - приготовленный салат, ядра орехов, веточки укропа.

Пикник на даче

«Счастье не в еде, счастье - в тарелке»

Итак, отпускная пора в разгаре. Но мы знаем, друзья, что для большинства из вас основным местом отдыха остается дача, где до глубокой осени кипят садово-огородные страсти. Ну что же, активный отдых на свежем воздухе - это замечательно. И как приятно после трудов праведных расположиться на тенистой веранде и укротить нагулявшийся аппетит тарелочкой ароматного супа... А может быть, устроить маленький пикничок?



Суп-пюре «Дачник»

Потребуется: на 1,5 л воды - 4-5 средних картофелин, 1 луковица, 1 морковь, 1 стакан молока, зелень укропа и петрушки.

Сварить в 1,5 л воды картофель до готовности. Слить отвар в емкость. Растолочь картошку в пюре, добавить отвар. Размешать до однородной массы и поставить на огонь. Как закипит, добавить мелко порезанный лук и натертую морковь, пусть покипят минут 10. Затем добавить молоко и варить еще минут 5. Выключить и посыпать нарезанной зеленью (щедро). Зелень можно добавить и в тарелки.

Аппетитно, вкусно, быстро!

Бутерброды «Сытная пауза»

Натереть на крупной терке плавленый сыр, порезать кубиками колбасу (любую), порубить мелко зелень, в том числе и зеленый лук. Все смешать, добавить пару-тройку сырых яиц, немного майонеза, соль и перец - по вкусу, выдавленный через пресс чеснок. Еще раз перемешать и выложить на порезанные ломтики батона.

Намазанной стороной выложить ломтики на разогретую, смазанную маслом сковороду и обжарить до зарумянивания. Затем перевернуть и обжарить другую сторону.

Азу «Вкусом сражу!»

Потребуется: 1 банка говяжьей тушенки, 2 соленых огурчика, 2 средние картофелины, 1 луковица, 1 ст.ложка томата-пасты, 1 ч.ложка муки.

Нарезанный брусочками картофель обжарить в кастрюле на жире от консервов, подрумянив со всех сторон. Спассеровать на растительном масле мелко порезанный лук с мукой, влить слегка разведенную водой томат-пасту и потушить 3-5 минут.

Заправить картофель пассеровкой, добавить тушеное мясо и мелко порубленные соленые огурчики. Все перемешать, влить немного воды и тушить на слабом огне 10-15 минут. Блюдо должно получиться достаточно густым.

Салат «Оригинал»

Зелень укропа и петрушки, белок вареных яиц мелко порезать и перемешать. Вареные желтки растереть со сметаной и заправить салат.

«Пирожки» из... лаваша

Потребуется: лист лаваша, вареный «в мундире» картофель, острый сыр (можно плавленый), зелень, майонез, растительное масло.

Картофель очистить и натереть на крупной терке. Сыр натереть на мелкой терке. Зелень мелко порубить. Все смешать, добавив по вкусу майонез.

Лаваш разрезать на квадраты, на каждый положить полученный «фарш», сложить конвертиками и обжарить на растительном масле.

«Огуречные колечки»

Потребуется: 2 свежих огурца (крупных), 1 банка рыбных консервов (любых), зелень, майонез.

Огурцы нарезать колечками толщиной 1,5 см. У каждого колечка вырезать середину с семенами, погрузить на несколько минут в кипящую воду, откинуть на дуршлаг и дать остыть.

Рыбу вынуть из банки и, удалив кости, размять вилкой. Добавить мелко рубленную зелень, в том числе и зеленый лук, майонез и перемешать. По желанию майонез можно смешать с томатом-пастой.

Колечки из огурцов уложить на блюдо и заполнить середину каждого приготовленной смесью.

Рыбка в углях

Потребуется: горбуша, картофель, майонез, несколько штук кураги (можно чернослива или изюма), лук репчатый, а также горячие угли и фольга.

Лук и курагу измельчить и смешать с майонезом. Добавить по вкусу специи.

Горбушу порезать на средние кусочки, картофель - тонкими брусочками. Рыбу и картофель обмазать приготовленной майонезной смесью, завернуть в два слоя фольги и запечь в горячих углях около 20 минут.

«Барбекю» из скумбрии

Скумбрию выпотрошить, отрезать голову и плавники. Натереть солью, перцем, обмазать майонезом. В брюшко положить лук полукольцами и мелко рубленную зелень, сверху тоже посыпать луком и зеленью. Полить соком лимона. Мариновать не больше 3 часов, чтобы не расползлась. Жарить на решетке на углях.

Не хочу, не буду!

«Здравствуйте, редакция «Волшебного горшочка»! Мне очень нравится ваша газета, я даже решила на нее подписаться. Спасибо за супчик «Зоопарк» из последнего номера, он моей «барышне» пришелся очень по душе. И «Грушевого кролика» тоже делали. Правда, груша сама по себе вкусна, но так, конечно, интереснее. Посылаю вам в эту рубрику свои кулинарные рецепты, они особенно любимы моей Иришкой. Удачи вам!

Т.ТУРКОВА, г.Киров».

Сырнички «Оранжевое небо»

Потребуется: 1 средняя морковка, 2 ст.ложки манной крупы, 0,5 стакана молока, 1 яйцо, 200 г творога, 1 ч.ложка цедры апельсина, сахар, соль - по вкусу, панировочные сухари, растительное масло.

Натереть морковку на мелкой терке, залить молоком и варить 10 минут. Затем тонкой струйкой всыпать манную крупу и варить, постоянно помешивая, до загустения. После этого снять кастрюльку с огня и добавить в морковную кашку яйцо, творог, цедру апельсина, соль, сахар. Полученную массу перемешать и сформовать из нее сырнички, обвалять их в панировочных сухарях (или в муке) и жарить в растительном масле на хорошо разогретой сковороде.

Подать со сметанкой.

Кашка «Ягодка ты моя...»

Эту кашку можно варить все лето, т.к. для нее подойдут любые свежие ягоды (клубника, черника, малина, смородина и др.).

2 ст.ложки ягод промыть, размять толкушкой, отжать через марлю сок, а выжимки прокипятить в 200-250 мл воды и процедить. Затем в отвар положить 1 ст.ложку крупы (рисовой, гречневой, манной) и сварить до готовности. После этого в кашу добавить 1 ч.ложку сахара и 1 ч.ложку сливочного масла, дать еще разок вскипеть, снять кашу с огня и влить в нее отжатый сок.

Голубцы «Для моего голубчика»

Потребуется: капуста - 1 кочан (не очень плотный), лук - 2 шт. (средние), мясо - 300-400 г (говядина), яблоки - 3 шт. (средние), соль - по вкусу, растительное масло.

Капусту приготовить как для обычных голубцов. Для начинки 1 луковицу мелко изрубить. Из яблок удалить сердцевину, очистить, мелко порезать и смешать с луком.

Мясо нарезать на кусочки, которые отбить и нарезать тонкой соломкой. Затем мясо обжарить вместе с луком и яблоком на растительном масле, добавив по вкусу соль. Приготовленное мясо выложить на капустные листья и завернуть конвертиками.

Оставшийся лук мелко изрубить, яблоко нарезать мелкими дольками, перемешать и выложить в глубокую кастрюлю (лучше огнеупорную). В сковороду, где жарилось мясо, налить горячей кипяченой воды, добавить нужные специи, довести до кипения и залить голубцы. Тушить до готовности.

Суп с «мячиками»

Это известный всем суп с фрикадельками, но я его готовлю по-своему.

Сварить мясной бульон. Готовое мясо выложить в отдельную посуду, а бульон процедить и снова поставить на огонь. Затем заправить бульон картошкой, порезанной брусочками, и лучком с морковкой, обжаренными на растительном масле с зеленью.

Теперь сделать фрикадельки: отварное мясо пропустить через мясорубку вместе с предварительно замоченным в холодной воде, а затем отжатым пшеничным (без корки) хлебом, после добавить взбитое яйцо, сырой лук, натертый на терке, все посолить и перемешать. Из приготовленного фарша сформовать маленькие фрикадельки, отложить нужное количество, а остальные сложить в пакет и убрать в морозилку.

Фрикадельки запускаются в кипящий бульон каждый раз при разогревании очередной порции.

Полдник «Кроха»

Потребуется: творожок детский (без вкусовых добавок) - 2 шт. (по 100 г), банан - 1 шт., груша - 1 шт., яблоко - 1 шт., печенье - 6 шт., кипяченая вода - 60 мл.

Растолочь печенье и, добавив воду, размешать до однородной консистенции. Фрукты помыть, очистить и натереть на терке.

Смешать фрукты, творожок и массу из печенья. Вкусная тюрька готова. Ее можно украсить кусочками фруктов.

Печенюшки «Игрушки»

3 яйца соединить со стаканом сахара и чайной ложкой соды, растереть добела. Добавить стакан простокваши, 3/4 пачки растопленного маргарина, 3 стакана муки и замесить густое тесто. Пусть постоит немного, а затем лепить из него разные «игрушки»: птичку, рыбку, домик, солнышко и т.д. и раскладывать на противень. Выпекать в разогретой до 180-200° духовке.

Десерт «Чудо-апельсинки»

Потребуется: 2 апельсина, 1 яблоко, 1 крупная морковка, 3 ст.ложки измельченных орехов, 0,5 стакана сметаны.

С каждого апельсина срезать верхушку, вынуть мякоть и измельчить ее. Яблоко нашинковать соломкой, морковку - на мелкой терке, соединить, добавить орехи, сметану и мякоть апельсина, перемешать.

Полученной смесью наполнить апельсиновые «чашечки», края которых заранее сделать зубчиками.

Клубничка не желаете?

«Все падки на ягоды сладки»

Из всех ягод и фруктов клубника созревает раньше всех. Эта сладкая, душистая красавица, по сути, открывает лето. Она же и дебютантка заготовительного сезона, который после нее начинает идти полным ходом. Конечно, открыть баночку ароматного варенья зимой совсем неплохо. Но ведь хочется полакомиться и свежей ягодкой, тем более век ее на грядках недолог. Итак, давайте оставим рецепты ягодных заготовок на следующий номер и... предадимся клубничке в полном смысле этого слова.

Суп-пюре «Клубничка»

Потребуется: свежие ягоды - 1 стакан, сахар - 2 ст.ложки, сливки - 4 ст.ложки, вода - 3 стакана.

Клубнику перебрать, промыть, дать ягодам обсохнуть. Протереть через сито и положить в стеклянную или фаянсовую посуду. Выжимки залить водой (3 стакана), добавить сахар, лимонную кислоту по вкусу, прокипятить 2-3 минуты. Отвар процедить, охладить до 30-40°С и ввести в него протертое пюре, перемешать и остудить. Подавать со сливками, ванильными сухарями, сухариками.

Куличики с клубничным соусом

Потребуется: манная крупа - 0,5 стакана, молоко - 0,5 л, сахар - 2 ст.ложки, клубника - 1 стакан, соль - по вкусу.

Молоко довести до кипения, посолить и, непрерывно помешивая, всыпать манную крупу. Уменьшить нагрев и варить до готовности. Готовую кашу в горячем состоянии разлить в чайные чашки, которые предварительно смочить холодной водой. Разлитую кашу поставить в холодильник. Перед подачей на стол выложить, перевернув на блюдца, и залить клубникой, растертой с сахаром.

«Венок» с ягодами

Потребуется: рис - 1 стакан, вода - 1 стакан, молоко - 1 стакан, сливочное масло или маргарин - 1 ст.ложка, сахар - 2 ст.ложки, клубника - 2 стакана, корица или ванильный сахар - щепотка, соль.

Рис хорошо промыть и всыпать в указанное количество воды, добавить сливочное масло, соль по вкусу, поварить до полуготовности, добавить молоко и варить до готовности. Закрыть, завернуть в несколько слоев бумаги и в одеяло и оставить на 1-1,5 часа для упревания. Готовый рис выложить в большое круглое блюдо, уложив по краям валиком, посыпать сахаром и корицей. В центре положить ягоды, посыпать их сахаром. Сверху пирамидой можно положить взбитые сливки или взбитую сметану.

Вареники с клубникой

Потребуется: для теста - 2 стакана муки, вода (или молоко) - 0,5 стакана, 2 яйца, соль - по вкусу; для начинки - 2 стакана ягод, 3 ст.ложки сахара, 3 ст.ложки картофельного крахмала.

Клубнику помыть, дать воде хорошенько стечь, разрезать пополам (если крупная - на 4 части, но лучше брать ягоду помельче), засыпать сахаром и поставить на 30 минут в холодильник.

Муку просеять, насыпать на стол горкой, сделать в ней углубление, влить воду (молоко) с растворенными в ней яйцами и солью и быстро замесить крутое тесто, как на пельмени. Месить, пока не перестанет прилипать к рукам. Дать тесту постоять под полотенцем 20-30 минут. Затем раскатать в пласт толщиной 1,5-2 мм и стаканом вырезать кружки. Смазать одну сторону яйцом и положить на нее начинку (предварительно посыпать ее картофельным крахмалом), края защипать. Варить в подсоленной воде при слабом кипении 6-8 минут.

Подать, полив оставшимся клубничным соком и сметаной.

Шарлотка «Манящий аромат»

Потребуется: 1 стакан сметаны, 1 стакан сахара, 3 яйца, 3 стакана муки, 0,5 кг клубники, 1 ч.ложка соды.

Сметану растереть с сахаром и яйцами, добавить муку и соду и замесить жидкое тесто. Половину теста вылить на противень с бортиками, застеленный кулинарной бумагой, или в форму для выпечки (бумагу смазать маслом и присыпать слегка манкой).

Положить на тесто клубнику и залить оставшимся тестом.

Выпекать в духовке со средним жаром в течение 40-50 минут. Готовый пирог охладить, выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Оладьи «Летняя забава»

Потребуется: простокваша (кефир) - 1 стакан, мука - 1,5 стакана, яйца - 2 шт., растительное масло - 1 ст.ложка, ягоды клубники - 1 стакан, соль - по вкусу.

Простоквашу (кефир) взбить с желтками, добавить муку, масло и соль, замесить тесто. Взбить белки и соединить с тестом перед самым жарением. Клубнику (лучше брать мелкую) промыть и добавить к тесту, перемешать.

Оладьи жарить на хорошо разогретой, смазанной растительным маслом сковороде. Подать горячими, поливая сметаной.

Клубничку не желаете?

Ягоды «под инеем»

Потребуется: 300 г клубники, 125 г сахара, 3 яйца, 3 ст.ложки рубленых орехов.

Засыпать подготовленные ягоды половиной положенного по рецепту сахара. Сок, выделившийся через некоторое время, слить в отдельную посуду.

Взбить с оставшимся сахаром белки и ввести в них ягодный сок. Взбитую массу осторожно переложить на ягоды, пересыпанные рубленными орехами.

Ягодные свертки

Клубнику перемешать с сахаром, размять, дать немного постоять, выложить на сито, сцедить сок.

Приготовить пресное тесто (как на пельмени), разрезать его на квадратики (довольно тонкие), положить на середину каждого 2-3 ч.ложки ягод, завернуть тесто с четырех сторон и слегка прижать посередине, можно ножом. Готовые свертки обмакнуть во взбитые сырые яйца, обвалять в сухарях и запечь в духовке. Когда они будут готовы, посыпать сахарной пудрой.

Пирожное «Викторинка»

Из 60 г сливочного масла, 125 г муки, 1 желтка, 2 ст.ложек сахарной пудры, 0,5 ч.ложки ванильного сахара, щепотки соли быстро замесить тесто, завернуть его в фольгу и поставить на 1 час в холодильник.

Затем тесто тонко раскатать и выложить в формочки, хорошо прижав к бортикам. Выпекать 10 минут при 200°С до светло-коричневого цвета. Остудить.

Выпеченные коржи смазать любым кремом, взбитыми сливками или повидлом. Сверху положить 1-2 клубнички и украсить тертым шоколадом или измельченными орехами.

Десерт «Лакомка»

Потребуется: клубника - 300 г, мягкий творог - 250 г, молоко - 100 г, лимонный сок - 1 ст.ложка, сахар - 2 ст.ложки.

Половину ягод уложить в глубокий салатник и немного посыпать сахаром. Растереть творог с сахаром, молоком и лимонным соком. Выложить взбитый до состояния пены творог в салатник на клубнику. Сверху творога положить вторую половину ягод. Хорошо охладить.

Пирог «Потрясающий»

Потребуется: 4 яйца, 1 стакан сахара, 2 ст.ложки сметаны, 0,5 стакана муки, сода (на кончике чайной ложки).

Взбить 4 желтка с 0,5 стакана сахара, добавить сметану, муку, соду, гашенную в уксусе. Тесто тщательно вымесить, вылить в слегка смазанную форму и поставить в духовку на 10-15 минут. В это время взбить 4 белка с остатками сахара до очень крепкой пены. Пирог вынуть из духовки, выложить свежую клубничку и покрыть сверху безе. И в духовку еще минут на 10-15.

Клубничка в шоколаде

Отобрать самые крепкие и крупные ягоды, вымыть их и хорошенько обсушить. Растопить шоколад. Обмакивать ягоды в шоколад и выкладывать на фольгу для застывания.

Квас клубничный

Потребуется: 500 г ягод, 1,5 л воды, 8 ч.ложек сахара, 2 г лимонной кислоты, 2 ст.ложки меда.

Ягоды залить водой и довести до кипения, снять с огня и выдержать 10 минут. Отвар процедить, добавить мед, сахар, лимонную кислоту, размешать, снова процедить и разлить по бутылкам. В каждую бутылку положить по 3-5 изюминок. Бутылки наполнять на 7-10 см ниже горлышка. Поставить созревать на 7-10 дней.

Желе «Красная шапочка»

Потребуется: ягоды - 100 г, сахар - 3-4 ст.ложки, желатин - 1 ст.ложка, вода - 2 стакана, лимонная кислота.

Подготовленные промытые ягоды пересыпать сахаром (половина нормы) и поставить на холод на 2 часа. За это время ягоды несколько раз перемешать. Образовавшийся сок-сироп слить, процедить. Ягоды залить горячей водой, довести до кипения, настаивать 15-20 минут, после чего отвар процедить, всыпать в него остальной сахар, довести до кипения, снять с огня, влить растворенный процеженный желатин, размешать, влить сок-сироп, добавить лимонную кислоту по вкусу, разлить в формы или вазочки и охладить. Подавать с сиропом.

Клубничный напиток «Прохлада»

Потребуется: клубника - 2 стакана, молоко - 2 стакана, сливки - 1/2 стакана, сахар.

Клубнику промыть, обсушить, протереть через сито, добавить молоко, сахар по вкусу, размешать, разлить в высокие фужеры, охладить в холодильнике. Перед подачей взбить сливки и разложить их сверху в фужеры. Подавать очень холодным.

Ай да рецепт!

«Лучше курица в супе,
чем журавль в небе...»

Котлеты с майонезом

Потребуется: говяжий фарш - 500 г, яйцо - 2 шт., майонез - 2 ст.ложки, лук - 1 шт., кусочек булочки, зелень, соль, перец, специи - по вкусу.

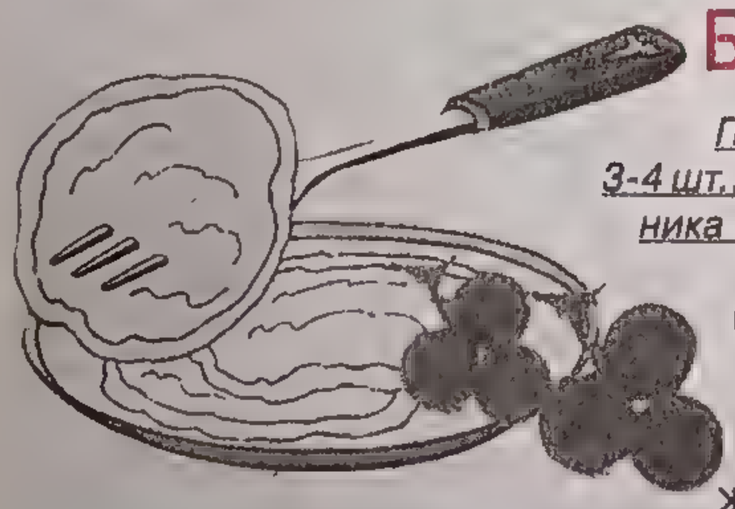
Добавить в фарш яйца, мелко порезанную луковицу, мелко резанную зелень, булочку, предварительно замоченную в молоке, и майонез. Посолить, поперчить, добавить специи. Полученную массу хорошо вымесить, сформовать котлеты и жарить их в растительном масле.

Салат с рисом и помидорами

Потребуется: 200 г вареного риса, 2 помидора, 1 свежий огурец, 2 яйца, 2 ст.ложки 3%-ного уксуса, 3 ст.ложки растительного масла, зелень петрушки, перец, соль - по вкусу.

Рис отварить. Помидоры, огурцы и яйца нарезать, выложить к рису. Заправить уксусом, растительным маслом, добавить соль, перец и рубленую зелень петрушки, перемешать.

Вместо уксуса и растительного масла можно использовать майонез, но вкус салата уже будет другим.



Блинчики с черникой

Потребуется: молоко - 500 мл, яйца - 3-4 шт., белый хлеб - 150 г, мука - 100 г, черника - 200-300 г, растительное масло.

Молоко, яйца, очень мелкие кусочки (почти крошки) белого хлеба, муку и соль тщательно перемешать. Перебранную и промытую чернику добавить в тесто и вновь перемешать. Жарить как обычные блинчики.

Козинаки по-домашнему

Подсушить в духовке до бледно-коричневого цвета 2 стакана овсяных хлопьев геркулеса. Смешать 125 г маргарина с 1 стаканом сахара, ввести 2 яйца. Перемешать массу с хлопьями - тесто готово. Выложить на противень тесто лепешками и выпечь. По вкусу не отличить от ореховых.

Оладьи овощные

Потребуется: 3-4 картофелины (небольшие), 1 болгарский перчик, 1 морковка, 1 луковица, 2 яйца, 10 ст.ложек муки, масло растительное.

Нарезать очень мелкой соломкой картофель, красный сладкий перчик (можно желтый или зеленый). Морковку натереть на крупной терке, лук мелко порезать кубиками. Овощи смешать.

Отдельно перемешать яйца с мукой, не добиваясь никакой блинной консистенции. Соединить полученную массу с овощами, ложкой выкладывать на раскаленную сковороду с растительным маслом и обжаривать.

«ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК»
№ 8 (13), июнь 2006 г.

Главный редактор
Е.Г.ГОРБУНОВА
Адрес: 603126, Н.Новгород,
ул. Родионова, 192, корп.1
Телефон 8(312) 32-98-16

Художники Е.ДУДНИК, Т.ТКАЧЕВА

Учредитель - ООО «Слог»
Генеральный директор
Т.С.ДЕНИСОВА
Телефон 8(312)75-98-67
e-mail: slog@gmi.ru

Рекламное агентство
Дирекция:
(8312) 34-88-20.
Прием рекламы:
(8312) 34-91-16.
Региональная группа/факс:
(8312) 34-88-22.
e-mail: reclama@gmi.ru

Служба распространения и доставки
Телефоны: 8 (312) 75-98-68,
75-97-53, 75-97-54
e-mail: sales@gmi.ru

Газета зарегистрирована
Федеральной службой по надзору
за соблюдением законодательства
в сфере массовых коммуникаций и охране
культурного наследия
22.06.2005г.
Регистрационное свидетельство
ПИ № ФС 77-21356
Подписано в печать 15.06.2006 г.
в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Тираж 52463 Заказ №1383
За достоверность рекламной информации
ответственность
несет рекламодатель.
Цена договорная
Отпечатано
в **ОАО «Дзержинская типография»**,
г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК

ГАЗЕТНЫЙ МИР СЛОГ

№ 4(26) 2007

КУЛИНАРНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ТЕХ, КТО ЖИВЕТ ОТ ЗАРПЛАТЫ ДО ЗАРПЛАТЫ

Александра ЖЕВТАЛЮК, Н.Новгород:

Плюшки «Картофельное чудо»

4 картофелины отварить в молоке, размять тщательно, чтобы не было комочков. Соединить 1 кг муки, 1 пакетик сухих дрожжей (11 г), 1 ч.ложку соли и 1 ст.ложку сахарного песка и все перемешать. Постепенно влить в смесь, помешивая, 0,5 л картофельного отвара и замесить тесто. Затем влить в него 350 мл растительного масла (без запаха) и вновь хорошо вымесить.

Поставить тесто в теплое место для поднятия. Когда оно поднимется, его надо деревянной лопаткой опустить, и так сделать дважды. На третий раз можно разделывать плюшки и выпекать в разогретой до 180°С духовке. Не забыть при разделывании посыпать их сахарным песком и маком.

Если картофель сварить не в молоке, а в воде, эти плюшки окажутся приятным сюрпризом для тех, кто собирается блюсти постные дни.

В НОМЕРЕ:

ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ 2-3

Запеканка «По сусекам»
Булочки «Сладкая жизнь»

ЛЮБИТЕЛЯМ КОТЛЕТ 4-5

Котлеты «Ужин рыбака»
Котлетки «Осьминожки»

«АХ, КАРТОШКА ОБЪЕДЕНЬЕ...» 6-7

Пюре «Розовое»
Картофельный хворост

ДЕЛАЙ, КАК Я 8-9

Овощное рагу с фаршем
Печенье «Сырная фантазия»

ДРУЖЕСКАЯ ВЕЧЕРИНКА 10-11

Закуска «Поленница»
Шаурма «Домашняя»

А также оригинальные блюда для постного стола и вкусные придумки из теста.

Фирменный рецепт

Добрый день, дорогие читатели!
Предвидим ваше недоумение по поводу этого многозначительного рисунка: а почему, мол, «Горшочек» вдруг так вырядился? Ну, во-первых, это свидетельство того, что накануне славного праздника защитников Отечества «Горшочек» находится в хорошей «форме» и в состоянии полной «боевой способности». А во-вторых, читательницы прислали ему столько комплиментов в своих письмах, что выглядеть иначе он сегодня никак не может.

Диана ОНИЩЕНКО, г.Самара:
«Здравствуй, мой помощник «Волшебный горшочек»! Да-да, ты и в самом деле незаменимый помощник, всегда подскажешь мне в трудную минуту выбора меню что-нибудь вкусное. Стоит только открыть тебя и сразу же становится ясно, что у нас сегодня будет на ужин или что я приготовлю к празднику.

Теперь познакомимся поближе. Мне 22 года, я замужем, детишек у нас пока нет, но я уверена, что это не за горами. По образованию я экономист.

Кулинария - мое самое главное в жизни увлечение... Мне это доставляет удовольствие, а как известно, приятные минуты продлевают жизнь!

Теперь я, пожалуй, перейду к рецептам».

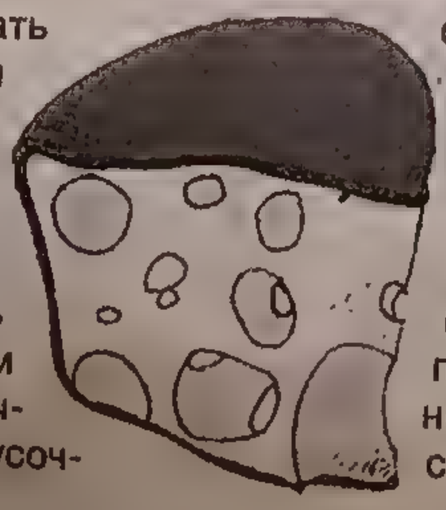
Закуска «Пролетарская»

Потребуется: селедка соленая, лук репчатый, уксусная эссенция.

Соленую селедку разрезать по брюшку и по спинке, отрезать голову и разделить вдоль на две части. Аккуратно содрать с рыбы шкуру и удалить хребет и реберные кости.

Затем по возможности удалить все крупные кости и нарезать рыбку поперек на кусочки шириной примерно 1,5 см.

В стеклянной банке сделать слегка кислый раствор воды и уксусной эссенции (примерно 1 ст.ложка на 1 л воды. Попробуйте, если очень кисло, добавьте воды еще). Репчатый лук очистить и нарезать кольцами. В банку с маринадом на дно выложить лук, далее выложить селедку, нарезанную кусочками, закрыть крышкой и оставить минут на 25-30.



Маринад слить, рыбку выложить в селедочницу, сверху покрыть кольцами лука и полить нерафинированным подсолнечным маслом.

P.S. Продукты берутся в произвольном количестве, зависит от количества ваших гостей. Однако помните, что эта рыбка съедается мгновенно, как бы не пришлось делать еще!

Котлетки «С сюрпризом»

Потребуется: мясной фарш - 1 кг, лук репчатый - 2 шт., яйцо - 1 шт., белый хлеб или батон - 2 кусочка, чеснок - 3-4 зубчика, сыр - 150 г, соль, приправы.

Лук очистить и мелко нарезать, смешать с фаршем. Во взбитом яйце размочить хлеб, добавить в него раздавленный чеснок и перемешать. Выложить полученную массу в фарш, перемешать, посолить, приправить по вкусу.

Сформовать из котлетной массы котлетки, внутрь каждой положить по нескольку кубиков сыра. Запанировать в муке или сухарях, обмакнуть в яйцо и снова обвалять в муке или сухарях. Жарить котлетки на сковороде на подсолнечном масле с одной и другой стороны. Когда обе стороны будут золотистого цвета, убавить огонь и довести до готовности под крышкой, постоянно их переворачивая, чтобы не сгорели.

P.S. Все будут думать, что вы подали обычные котлеты, но когда они их распробуют, будут приятно удивлены вашим сюрпризом!

Запеканка «По сусекам»

Потребуется: картофель, лук репчатый, морковь, рыбные консервы в масле, макаронные изделия, яйцо, майонез, сыр, соль, приправы.

Технология проста как все гениальное. Картофель отварить в кожуре, охладить, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить и нарезать полукольцами, морковь очистить и натереть на терке, все обжарить на подсолнечном масле. Макаронные изделия отварить до готовности.

Форму для выпекания в духовке смазать подсолнечным маслом и выкладывать слоями: картофель кружочками (посолить), рыбка из консервов, макаронные изделия, лук, морковь. В отдельной миске взбить яйца и перемешать их с майонезом. Полученным соусом залить запеканку. Сверху посыпать тертым на крупной терке сыром. Оставить, чтобы пропиталось, на то время, пока нагревается духовка. Выпекать в духовке примерно 30 минут.

P.S. Еще раз повторюсь, что продукты могут быть и другими, вы можете что-то добавить, что-то убавить, но сама идея того, что для соуса смешиваются яйца с майонезом, а сверху - тертый сыр - должна оставаться неизменной. Это блюдо просто незаменимо, когда к вам неожиданно приходят гости, а в доме, что называется, «шаром покати». Но хоть что-то обязательно найдется, не правда ли?! И эта чудесная запеканка очень порадует ваших гостей!

Булочки «Сладкая жизнь»

Потребуется (на 24 булочки): мука - 3,5 стакана, сметана - 1 стакан, маргарин - 1 пачка (200 г), соль по вкусу, сода на кончике ножа, яблоки - 12 шт., яйцо - 1 шт., сахар.

Просеянную муку растереть с маргарином в крошку, в сметану добавить соль и соду, перемешать, добавить в муку и замесить тесто, чтобы отставало от рук. Скатать тесто в шар и поставить на 30 минут в холодильник.

Яблоки вымыть, разрезать пополам, вырезать сердцевину.

Тесто раскатать в длинную колбаску, разделить на 24 части. Каждую часть раскатать в круг, на середину насыпать 1 ч.л. сахара, накрыть половинкой яблока вырезом вниз, тщательно защипать края сверху, обмакнуть верх во взбитое яйцо и посыпать сахаром.

Противень смазать подсолнечным маслом, выложить на него булочки. Выпекать в духовке при температуре 180°С примерно минут 30 до готовности теста.

P.S. Верх булочек может раскрыться, но от этого они хуже не станут. Подавать теплыми, но не горячими.

«Курочка Ряба»

Совершенно замечательное и простое блюдо. При этом оно очень красивое и очень вкусное!!!

Потребуется: 1 курица, картофель, приправа для курицы, соль, чеснок, майонез.

Целую курицу помыть, обсушить салфеткой, натереть солью и специями внутри и снаружи. Положить ее на противень, слегка смазанный подсолнечным маслом, чтобы сразу не подгорело.

Картофель очистить, если клубни крупные, разрезать их на несколько частей, но не мелко. Картошку также посолить, приправить специями для курицы. Клубни уложить вокруг курицы. Вот и все.

Противень отправить в нагретую духовку. Периодически поливать курицу и картофель появившимся соком. Когда курица будет готова, намазать ее и картофель смесью майонеза с измельченным чесноком. Поставить в духовку еще минут на 10, чтобы майонез подрумянился.

* * *

Светлана СУХАНОВА, г.Оренбург:

«Уважаемая редакция, здравствуйте! Мне очень удобно отправлять письма по электронной почте, поэтому, если вы, конечно, не против, буду вас частенько «баловать» своими рецептами. Сегодня хочу поделиться рецептами закусок для праздничного стола, ведь впереди нас ожидают 23 февраля и 8 Марта».

Салат «Рыжая селедка»

Потребуется: 2 большие моркови, 1 крупная луковица, 2 яйца вкрутую, 1 большая соленая сельдь.

Морковь натереть на крупной терке, спассеровать. Лук мелко нарезать и обжарить в малом количестве растительного масла до золотистого цвета. Яйца нарезать мелкими кубиками, а филе сельди - мелкими полосками. Все смешать, добавить по вкусу соль и заправить майонезом.

Украсить зеленью.

Форшмак «Любимец семьи»

В нашей семье все любят соленую сельдь. При ее разделывании остаются икра и молоки. Предлагаю приготовить из них вот такую вкуснятину.

Икра, молоки с 5-6 рыб, 5-6 вареных картофелин, 5 вареных яиц, 3 небольшие луковицы, 3-4 зубчика чеснока, 250 г майонеза.

Все пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, смешать с майонезом, чтобы получилась не очень густая масса.

Горбуша по-скандинавски

Медленно разморозить рыбу и промыть ее в холодной воде. Косым срезом под жабры удалить голову. Разрезать рыбу ножом вдоль позвоночника и удалить хребет. Два получившихся филе уложить кожицей вниз в лоток и приготовить маринад.

На рыбу весом 1-1,5 кг нужно 4-5 ст. ложек крупной соли и 1 ч. ложку сахара. В солено-сахарную смесь добавить 1 ч. ложку с горкой белого перца. Затем мелко нашинковать много укропа, перетереть его со смесью и добавить, кому нравится, немного шафрана. В последнюю очередь добавить к сухой смеси немного водки, чтобы получилась кашица.

Нанести кашицу на поверхность филе, положить друг на друга - мякотью к мякоти и подержать рыбу в холодильнике сутки.

Праздничный закусочный торт

Потребуется: 10 яиц, 1 банка майонеза, 100 г тертого сыра, 1 банка консервов (лосось, шпроты и т.п.), 1 банка «Мяса криля», 5 ст. ложек муки, 50 г сливочного масла.

Сначала испечь бисквит: у 4 яиц отделить белки от желтков. Белки взбить в пену, затем, помешивая снизу вверх, ввести в пену по одному желтки, затем 4 ст. ложки муки. Полученное тесто выложить в смазанную маслом и посыпанную мукой форму и выпекать в негорячей духовке до золотистого цвета. Остывший корж разрезать на 2 части.

Приготовление начинок:

1. Сварить вкрутую 5-6 яиц. Оставить 3 желтка для приготовления крема. Остальные яйца мелко порубить и смешать с тертым сыром, добавить майонез, посолить. Можно в эту массу добавить мясо криля или креветки. Этой начинкой покрыть нижний слой теста, накрыть вторым коржом.

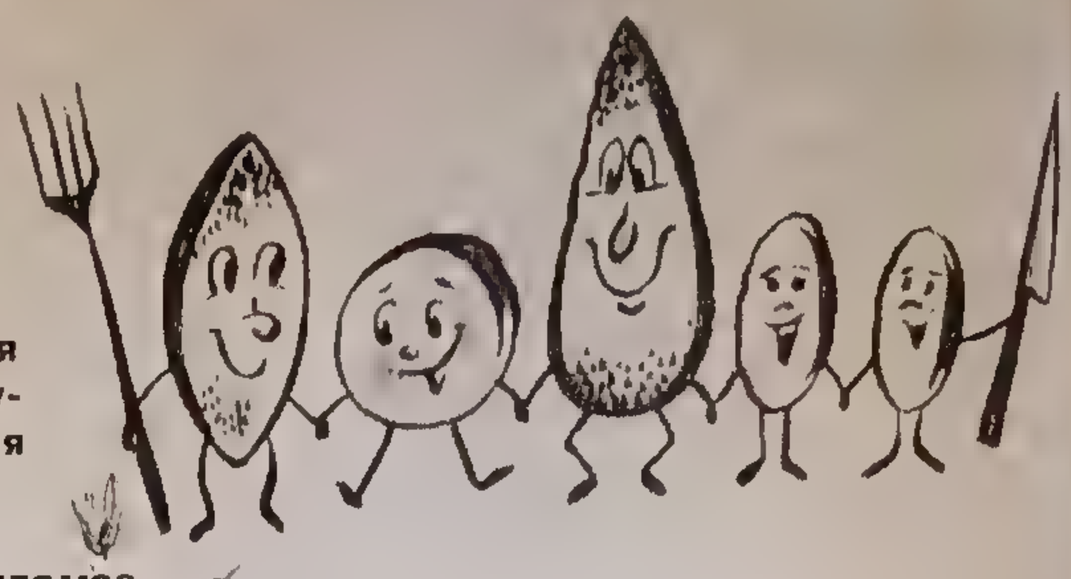
2. Банку консервов размять с жидкостью и выложить на верхний корж.

3. Желтки хорошо размять и растереть со сливочным маслом. Посолить. Это крем.

Украсить торт кремом из корнетика, зеленью петрушки, ромашками из яиц и розочками из вареной моркови.

Любителям котлет

Разбирая почту, мы обратили особое внимание на письмо Софьи Сергеевны ПЕГЕЕВОЙ из г.Твери. Прежде всего нас привлекли несколько непривычные рецепты приготовления обычного блюда. Читательница, обладая хорошим чувством юмора, рассказывает о своей, так сказать, творческой кухне. Это когда, казалось бы, рядовая ситуация способствует рождению кулинарного ноу-хау. Поэтому именно это письмо открывает сегодня нашу новую рубрику.



Котлеты «Воскресные»

Как-то раз мне не повезло с мясом: купила старую говядину, варила-варила ее, а все равно жесткая. Что делать?

Решила провернуть ее в мясорубке. Попробовала - все равно сухая. И тут взгляд упал на кочан свежей капусты: не сделать ли голубцы? Но времени до обеда оставалось мало, а с голубцами полно возни. И я решила накрутить котлеты. Причем из мяса с капустой. Слегка отварила капустные листы, провернула их в мясорубке, соединила с говядиной, посолила, добавила яичко, обваляла в муке - и на сковороду.

Импровизация удалась. Котлеты получились нежные и сочные. Все хвалили. И дочка, и зять, и внучка Леночка. И даже муж. Мой Григорий Родионович по воскресному времени как раз из бани к этому часу вернулся. А надо сказать, он никогда за стол не садится, пока не отдышится, не отдохнет после парилки. Но тут не удержался - сказал, что уж больно запах аппетитный.

Так что с тех пор по воскресеньям у нас в меню капустно-мясные котлеты.

«Ужин рыбака»

Зять у меня - завзятый рыбак. И сильно набаловал меня свежей рыбкой. Но этой зимой, теплой, гнилой, сами понимаете, какая рыбалка.

Так что когда наш Димка пришел в очередной раз без рыбы, я взбунтовалась. Уж очень вкуснятинки рыбной хочется!

А зять у меня - парень на все руки. Готовит - пальчики оближешь! В общем, видя мое расстройство, пошел он на кухню, полез в холодильник, достал банку каких-то залежавшихся консервов, вынул кастрюльку с отварным рисом - я гарнир к курице готовила...

И ахнуть не успела, как Димыч уже позвал меня пробовать рыбные котлеты. Потрясающее блюдо получилось! А делается очень просто. Консервы рыбные (лучше в собственном соку) разминаем вилочкой, кости убираем. Добавляем отварной рис и сырое яйцо. Конечно, все солим, перемешиваем, формуем котлеты. Можно их в панировочных сухарях обвалять. Затем - на сковородочку.

***

Котлеты «Что-то особенное!»

Потребуется: куриный фарш - 500 г, вареный рис - 250 г, лук - 1 шт., яйца - 3 шт., майонез - 2 ст.ложки, соль, перец - по вкусу.

Все перечисленные ингредиенты перемешать, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Вместо лука для пикантности можно положить чеснок, а также добавить рубленую зелень.

Сформовать из полученного фарша шарики, приплюснуть их и обжарить котлетки в хорошо разогретом растительном масле с обеих сторон. Затем смазать противень сливочным маслом, выложить на него обжаренные котлеты, закрыть их фольгой и поставить на 15-20 минут в разогретую духовку для упревания.

«По морям, по волнам...»

Потребуется: филе красной рыбы (любой) - 500 г, яйца - 2 шт., лук - 2 шт., мука - 3 ст.ложки, соль - 1 ч.ложка, сода - 0,5 ч.ложки, перец - по вкусу, растительное масло.

Рыбу нарезать маленькими кубиками. Лук очистить, натереть на мелкой терке и выложить в рыбу, добавить 2 ст.ложки растительного масла и все хорошо перемешать. Поставить рыбу мариноваться в холодильник на 2 часа, после чего положить в рыбу яйца, лук, соль, соду и вновь тщательно перемешать.

Хорошо разогреть в сковороде растительное масло, выкладывать в него столовой ложкой рыбную массу и обжаривать с двух сторон на среднем огне.

Очень вкусные эти котлеты с картофельным пюре, тушеной капустой.

«Два в одном»

Потребуется: 400 г говядины, 400 г свинины, 100 г сала, 3 луковицы, белая булочка (250 г), соль и перец - по вкусу, молоко, мука, сметана, растительное масло.

Для фарша: 1 стакан гречки, 100 г шампиньонов, 1 луковица.

Мясо, сало, лук пропустить через мясорубку. Добавить размоченную в молоке и отжатую булочку, специи и еще раз пропустить через мясорубку.

Сварив рассыпчатую гречку, добавить в воду грибной кубик. Грибы тонко порезать и обжарить с мелко нарезанной луковицей. Смешать гречку с грибами и перемешать.

Из фарша разделать плоские лепешки, положить на них гречку, свернуть, сформовать котлетки. Запанировать котлетки в муке (или сухарях) и обжарить в растительном масле с двух сторон.

Обжаренные котлетки залить сметаной и потушить 15-20 минут.

Любителям котлет

«Крабовый деликатес»

Потребуется: 12 шт. крабовых палочек, 2 яйца, 100 г сыра, 5-6 ст.ложек майонеза, 6 ст.ложек панировочных сухарей, зелень петрушки.

Крабовые палочки мелко порезать, добавить к ним взбитое яйцо, тертый сыр, панировочные сухари, рубленую зелень, майонез и хорошо перемешать полученную массу, по необходимости посолить и поперчить.

Сформовать небольшие котлетки и обжарить их в хорошо разогретом растительном масле до румяной корочки.

«Похожи на мясные»

Потребуется: картофель - 6 шт., лук - 1 шт., чеснок - 2 зубчика, яйца - 4 шт., мука - 4 ст.ложки, грецкие орехи (очищенные) - 2 стакана, любимые специи, растительное масло.

Картофель очистить и пропустить через мясорубку вместе с луковицей и орехами. Добавить мелкорубленый чеснок, яйца, соль, специи и муку, после чего хорошо перемешать полученную массу. По консистенции она должна быть как на оладьи.

Жарить, выкладывая столовой ложкой, в хорошо разогретом растительном масле.

Похожими на мясные эти котлеты делает сочетание грецких орехов и яиц.

«Пикантные»

Потребуется: 300 г мяса, 300 г мякоти тыквы, 2 ст.ложки манной крупы, 1 луковица, 2 яйца, 0,5 стакана молока, соль по вкусу.

Пропустить мясо, тыкву и луковицу через мясорубку, добавить яйца, манку, молоко и соль. Фарш тщательно вымешать, чтобы он стал однородным и эластичным, затем поставить на 2 часа в холодильник, чтобы он загустел и не растрескивался при запекании.

Сформовать из фарша небольшие котлетки, уложить их без панировки в слегка смазанную форму (или сковороду) и запечь в горячей духовке 20-25 минут.

Подать к столу, приправив сметаной или майонезом.

«Вкус... специфический»

Потребуется: говядина - 150 г, говяжье сердце - 150 г, говяжья печень - 150 г, гречка вареная - 2 ст.ложки, яйца - 2 шт., лук - 2 шт., мука - 2 ст.ложки, молоко - 2 ст.ложки, растительное масло.

Мясо, сердце, печень пропустить через мясорубку, добавить гречку, пассерованный лук, 1 яйцо, молоко, соль, перец и хорошо перемешать. Из полученного фарша сформовать котлеты, обмакнуть их в яйцо, запанировать в муке и поджарить до золотистой корочки.

Перед подачей на стол котлетки желательно полить сметанным соусом.

«Универсальные»

Их можно делать из рыбы, из мяса, а также из курицы.

Потребуется: куриный фарш - 500 г, лук - 1 шт., яйцо - 1 шт., крахмал - 2 ст.ложки, соль и перец - по вкусу.

Мясо мелко порезать, луковицу потереть на мелкой терке. Смешать все ингредиенты, массу тщательно перемешать и поставить на 3 часа в холодильник. Жарить котлеты на раскаленной сковороде в растительном масле, как оладьи.

Котлеты из... цветной капусты

Потребуется: цветная капуста - 1 кг, яйца - 2 шт., батон - 2-3 ломтика, молоко - 1/3 стакана, мука - 0,5 стакана, соль, перец, зелень - по вкусу.

Капусту разобрать на соцветия, промыть и сварить в подсоленной воде до полуготовности (минут 5-7), после чего порубить ее ножом в мелкую крошку. Отделить желтки от белков и вылить в капусту. Срезать корочки с ломтиков батона, замочить их в молоке, после чего отжать и затем выложить в капусту. Добавить немного рубленой зелени, всыпать муку и все хорошо перемешать.

Взбить в крепкую пену белки и тоже вылить их в капустный фарш. Затем выкладывать его столовой ложкой в разогретое растительное масло и жарить на среднем огне до зарумянивания.

Подать, полив **сырным соусом**: 1 стакан негустых сливок или молока довести до кипения и выложить по 0,5 ч.ложки плавленого сыра или копченого колбасного (200-250 г). Сыр можно потереть предварительно на терке. Подогревать при помешивании до полного растворения сыра.

В соус также можно добавить по вкусу перец молотый и лимонный сок.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Котлетки «Осьминожки»

В 500 г куриного фарша добавить соль, перец по вкусу, мелкорубленый зубчик чеснока, мелко порезанную зелень, 2 ст. ложки крахмала и тщательно перемешать.

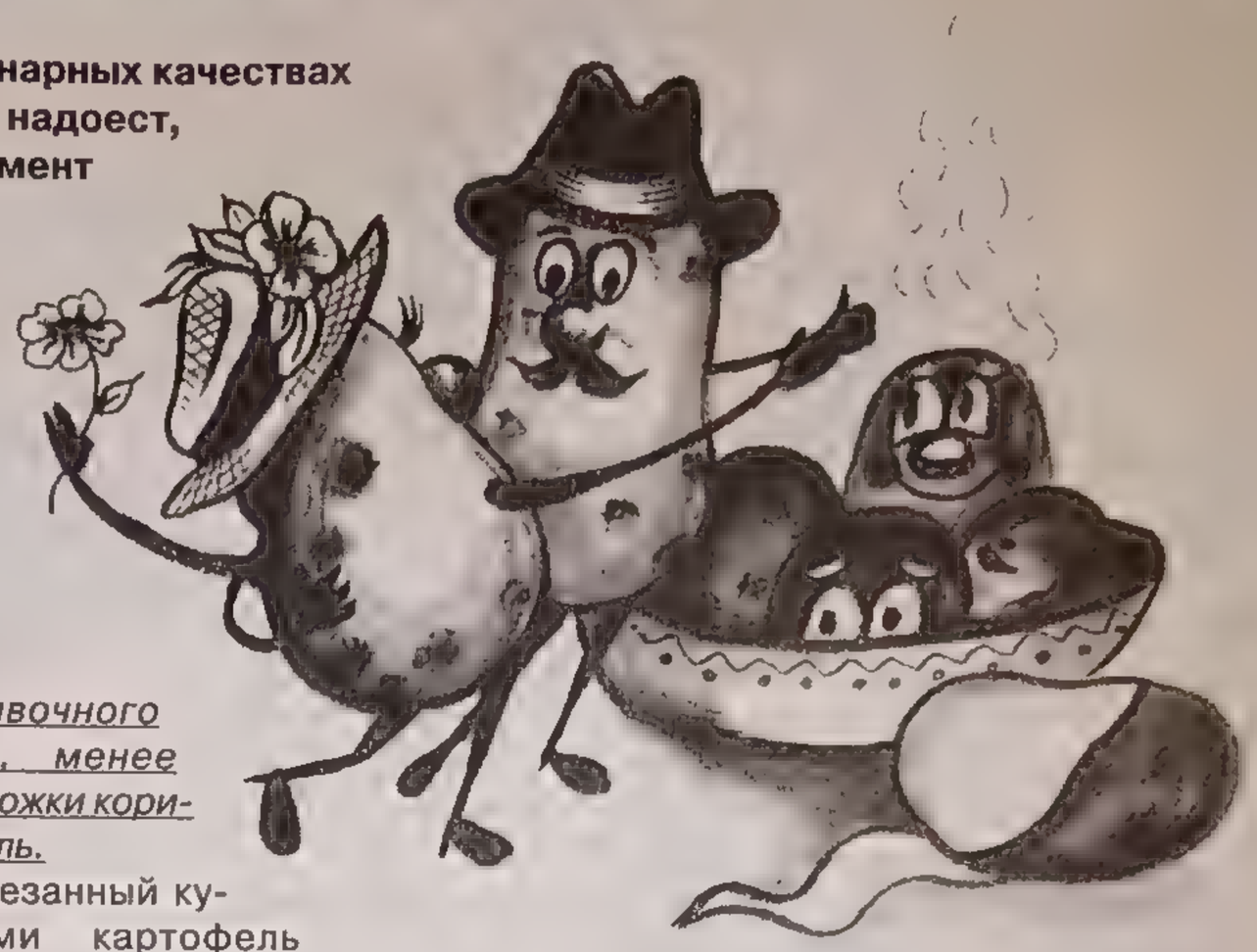
Из полученной массы сформовать котлеты и пропустить через них пучок спагетти (8-10 штук) так, чтобы котлетки были в середине.

Варить этих «осьминожек» в широкой кастрюле, чтобы они не поломались в самом начале. В воду желательно положить бульонный кубик для аромата.

Получаются диетические котлетки с уже готовым гарниром. Использовать можно любой фарш.

«Ах, картошка объеденье...» 6

Кажется, о картофеле, его вкусных и кулинарных качествах все уже сказано. Как и хлеб, он никогда не надоест, потому что богат и разнообразен ассортимент блюд, приготовляемых из него. По этому поводу вспомнилась нам одна притча. Однажды опоздал батрак на работу. Хозяин стал его бранить, а тот в ответ: «Я опоздал, потому что ел двадцать блюд». - «Это какие же?» - «Картошку вареную, картошку печеную, жареную, моченую, толченую и т.д.». Чувствуете, насколько точно в этой шутке выражены невероятные возможности картофеля.



Пюре «Розовое»

Потребуется: 1 кг картофеля, 3-4 крупные моркови, 0,5 л молока, 2-3 ст.ложки сливочного масла, соль - по вкусу.

Картофель отварить, морковь нарезать дольками и положить в кастрюлю с частью горячего молока, разбавленного 1:1 водой. Варить до готовности, затем вместе с жидкостью протереть через сито, соединить с протертым горячим картофелем. Массу прогреть, постепенно добавляя остатки горячего молока, и взбить до образования пышной массы.

При подаче можно полить растопленным маслом.

«Сардельки» из картофеля

Отварить картофель, обсушить, в горячем виде протереть или пропустить через мясорубку, добавить на 1 кг картофеля по 4 ч.ложки муки и манки, 1-2 яйца, соль, все очень хорошо перемешать.

Из полученной массы сформовать «сардельки», опустить в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне примерно 20 минут. Вынуть, обсушить. Обжарить репчатый лук и подавать с ним «сардельки».

Картофель, тушенный с сухофруктами

Потребуется: 1 кг картофеля, по 150 г изюма и чернослива, 2 ст.ложки сахара, 1 ст.ложка муки, 2 ст.ложки сливочного масла, менее 1/4 ч.ложки корицы, соль.

Нарезанный кусочками картофель уложить в кастрюлю, добавить сливочное масло или маргарин, изюм, чернослив, корицу, залить горячей водой так, чтобы она покрыла продукты, и тушить до полуготовности картофеля.

Муку просеять, спассеровать с маслом до светло-желтого цвета, развести ее горячей водой, соединить с картофелем и фруктами, посолить и тушить до полной готовности.

Картофель в сливочном соусе

Потребуется: картофель - 800 г, молоко - 1,5 стакана, сметана - 0,5 стакана, сливочное масло - 2 ст.ложки, соль - 1 ч.ложка, лимонный сок - 1 ч.ложка, перец, зелень петрушки - по вкусу.

Картофель очистить и сварить в кипящей подсоленной воде в течение 25-30 минут. Масло растопить, добавить муку и немного обжарить ее. Постепенно добавить молоко и варить, помешивая, в течение 10 минут. Оставить соус теплым.

Вареный картофель нарезать не очень тонкими ломтиками. Добавить в соус сметану, лимонный сок и перец молотый по вкусу. Положить картофельные ломтики в соус и хорошо разогреть его (но не кипятить!)

Перед подачей посыпать картофель рубленой зеленью петрушки.

Лепешки картофельные с грибами

Сырой картофель натереть, отжать, добавить сырое яйцо, посолить, сформовать лепешки, завернуть в них грибной фарш, обвалять в муке и обжарить. Положить лепешки в кастрюлю, залить соусом и тушить 15-20 минут.

Грибной фарш: сваренные сухие грибы пропустить через мясорубку, обжарить с луком, посолить, поперчить, все хорошо перемешать.

Соус: 1 ст.ложку муки спассеровать в жире, охладить, развести грибным бульоном, добавить по 100 г сметаны и майонеза, посолить и довести до кипения, затем варить на слабом огне 3-5 минут, после этого процедить.

Картофельный омлет

Потребуется: картофель - 800 г, лук - 2 шт., яйца - 4 шт., чеснок - 1 зубчик, сливочное масло, соль, перец, зелень - по вкусу.

Картофель сварить в «мундире» в подсоленной кипящей воде, остудить, очистить и порезать ломтиками. Мелко порезать лук и очень мелко порубить чеснок.

Обжарить лук и чеснок в сливочном масле, затем добавить к ним картофель. Разбить яйца, посолить, поперчить по вкусу и залить ими картофель.

Картофельный хворост

Потребуется: картофель - 8 шт., мука - 400 г, яйцо - 2 шт., растительное масло, соль - по вкусу.

Очищенный картофель отварить до готовности в подсоленной воде. Слить воду, картофель подсушить и протереть через сито. В полученную массу добавить муку, соль, яичные желтки, взбитые белки и вмешать. Подготовленную массу раскатать тонким слоем толщиной 3-4 мм, нарезать ромбиками, в середине каждого сделать надрез. Жарить хворост в большом количестве растительного масла в кастрюле, гусятнице или глубокой сковороде.

Подать с молоком или сметаной.

Оладьи картофельные с сыром

Потребуется: 1 кг картофеля, 2-3 ст.ложки муки, 150 г молока, 3-4 яйца, тертый сыр, растительное масло для жаренья, сливочное масло или сметана для подливки.

Отварной картофель пропустить через мясорубку, добавить муку, яичные желтки, молоко, соль, тертый сыр, все перемешать. Осторожно помешивая, ввести в массу взбитые яичные белки. Готовые оладьи полить маслом или сметаной.

Картофельный рулет с капустой

Потребуется: картофель - 1 кг, мука - 1 стакан, яйца - 2 шт., сыр тертый - 1 ст.ложка, помидоры - 3 шт. (средние), капуста - 1/2 вилка, лук репчатый - 150 г, перец, соль - по вкусу.

Картофель, отваренный в кожуре, очистить и протереть с мукой. Капусту, обжаренную с луком и помидорами, залить яйцом и потушить. Начинку завернуть в картофельное тесто. Смазать рулет яйцом, посыпать сыром и запекать в течение 15 минут.

С МИРА ПО БЛЮДУ

Картофель по-голландски

Картофель очистить, положить в кипящий подсоленный куриный или мясной бульон (мелкие клубни варить целиком, крупные разрезать на половинки или четвертинки), варить на слабом огне до готовности. Готовый картофель переложить в глубокое блюдо вместе с бульоном, полить 2 ст.ложками растопленного сливочного масла, смешанными с 2 ч.ложками лимонного сока, добавить молотый перец, зелень.

На 1 кг картофеля - 1 л бульона.

...по-молдавски

Потребуется: на 1,5 кг картофеля - 3-4 яйца, 200 г макарон, 2-3 луковицы, 2-3 ст.ложки масла, тертый сыр, томатный соус или кетчуп.

Отварной картофель пропустить через мясорубку, добавить сырые яйца, соль, перец, хорошо размешать.

Картофельную массу выложить на фольгу (или влажное полотенце) слоем 1-1,5 см. Посередине горкой уложить отварные макароны, смешанные с рублеными отварными яйцами и обжаренным луком. Сформовать рулет, аккуратно выложить его на смазанный маслом противень, сверху смазать яйцом, посыпать тертым сыром, сделать обязательно 3-4 прокола и запечь в духовке.

...по-литовски

Половину нормы картофеля натереть сырым на терке и отжать. Вторую половину сварить в кожуре, очистить, пропустить через мясорубку, смешать с отжатым картофелем.

Из смеси сделать круглые лепешки, положить на их середину мясной фарш и придать каждой продолговатую форму. Варить в кипящей подсоленной воде 20-25 минут. Особенно вкусно это блюдо с поджаренным шпиком.

...по-грузински

Потребуется: 1 кг картофеля, 2-3 луковицы, чеснок, острый перец, соль, зелень.

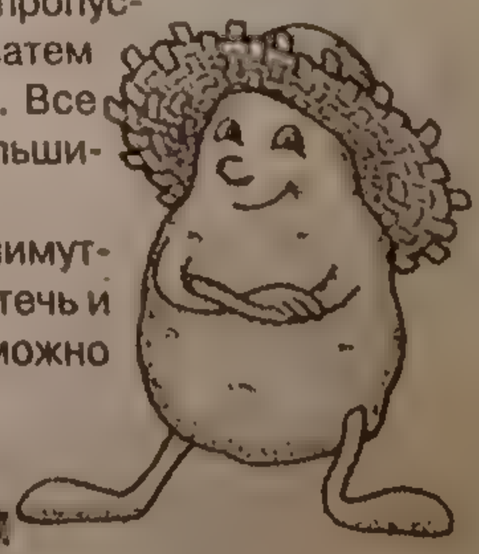
Лук нашинковать, положить в кастрюлю, добавить 4-5 толченых долек чеснока, залить 1 стаканом горячей воды и варить на слабом огне 10 минут. Затем влить 6 стаканов воды, довести до кипения, положить нарезанный крупными кубиками картофель, немного острого перца, посолить и варить до готовности картофеля.

...по-польски

Потребуется: картофель - 4-5 шт., яйца - 2 шт., соль - по вкусу, панировочные сухари - 2 ст.ложки, сахар - 1 ст.ложка.

Картофель, сваренный в «мундире», очистить и пропустить вместе с ломтиком хлеба через мясорубку, затем посолить и смешать со взбитым яйцом и солью. Все хорошо вымесить, сделать валик и нарезать небольшими колбасками длиной и толщиной в палец.

Варить крокеты в подсоленной воде. Когда поднимутся на поверхность - вынуть шумовкой, дать воде стечь и обвалять в сухарях с сахаром. Вместо сухарей можно подавать с джемом или повидлом.



Делай, как я

Александра Александровна ЖЕВТАЛЮК делилась своими кулинарными находками на страницах нашей газеты неоднократно. «Старый друг лучше новых двух», - сказал мы и вновь направились к Александре Александровне за очередной порцией ее вкусных идей.

* * *

- Рада вновь встретиться с читателями «Горшочка» и поделиться кулинарными новинками. Я уже говорила, что люблю возиться с тестом. Пирожки мы уже пекли, поэтому сегодня будем печь оладушки, не простые, а дрожжевые. Уж больно вкусные они получаются!

Оладушки «Пышные»

Потребуется: 1 кг муки, 1 пакетик сухих дрожжей, 0,5 л молока, 2 яйца, 1 ч.ложка (без верха) соли, 0,5 стакана сахара, 100 г растительного масла - для теста (рафинированного, с запахом!), а для жаренья - без запаха.

В кастрюлю насыпать просеянную муку, добавить дрожжи, сахар, соль, все перемешать. Взбить яйца с молоком и влить их постепенно, помешивая, в муку. Замесить тесто. Добавить растительное масло, тщательно вымесить и поставить в теплое место для поднятия.

Когда тесто поднимется, его надо деревянной лопаточкой опустить, и так сделать дважды. Третий раз тесто поднялось - можно жарить. Столовую ложку опускать сначала в миску с холодной водой, а затем набирать тесто и выкладывать на раскаленную сковороду в растительное масло (не жалеть!) и жарить с двух сторон.

Готовые горячие оладушки выкладывать на блюдо и сразу же обсыпать сахарным песком (а лучше сахарной пудрой).

P.S. Попробуйте кушать эти оладушки вот так: лук нарежьте полукольцами (или кольцами), залейте растительным маслом (лучше с запахом) и дайте ему настояться. Далее оладьи (их в этом случае, конечно, не сахарить) перемешайте с этим луком. А можно разложить его на каждую оладушку. Необычно, но очень вкусно.

- Люблю работать на кухне с фаршем, т.к. с ним фантазировать можно до бесконечности. Вот, к примеру, одна из последних придумок.

Овощное рагу с фаршем

Морковь, тертую на крупной терке, и лук, порезанный полукольцами, обжарить. (Я делаю это в растительном масле, добавляя немного сливочного). Добавить в поджарку мясной фарш (со специями, с чесноком) и вместе еще обжарить.

Выложить в утятницу сначала фарш с морковкой, а сверху порезанные (произвольно) овощи слоями: капусту, картошку, кабачок, тыкву. Каждый слой посолить, поперчить.

Залить все горячей водой (можно положить бульонный кубик), но так, чтобы она не совсем покрыла овощи, ведь некоторые из них дадут еще сок. Посыпать рубленой петрушкой (у меня замороженная), можно положить лавровый лист, но это дело вкуса.

- Если любите тыкву, советую пожарить ее по моему рецепту. Уверяю - не пожалеете. Только тыква нужна не очень сладкая.

Тыква в кляре

Тыкву очистить, нарезать ломтиками, посолить и оставить минут на 30, пока она не пустит сок. Затем сок этот слить, а тыкву засыпать куриным бульонным кубиком и вновь дать полежать 30 минут.

После этого ломтики обвалять в муке, затем обмакнуть в яйцо и обжарить на растительном масле. Кушать с майонезом или сметаной, куда добавить по вкусу чесночка.

- Из тыквы можно приготовить вкусную и ароматную икру. Кабачковая рядом с ней просто отдыхает.

Икра из тыквы

Потребуется: 1 кг мякоти тыквы, 2 средние луковицы, 2-3 зубчика чеснока, 2-3 ст.ложки кетчупа, растительное масло, соль - по вкусу.

Лук мелко порезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Затем добавить к нему натертую на терке сырую тыкву и обжарить все вместе до ее мягкости. Если есть необходимость, добавить несколько ложек воды.

Когда тыква станет мягкой, добавить кетчуп и мелко порубленный чеснок, посолить по вкусу и потушить еще минут 5.

- Из рыбы последнее время «подсела» на морской язык. Но по этому рецепту можно приготовить любую рыбку.

Рыбное жаркое

Филе рыбки нарезать на порционные куски. Лук порезать полукольцами и обжарить с натертой морковкой. Картофель порезать кружками и обжарить до золотой корочки.

Рыбку обвалять в муке со специями и обжарить до полуготовности. Выложить в смазанную форму (я делаю в утятнице) слоями: картошка, лук с морковкой, рыбка.

Сверху смазать майонезом, посыпать тертым сыром и поставить в духовку минут на 30, не больше.

Делай, как я

- А на днях впервые жарила молоки лососевых. Оказывается, это тоже очень вкусно.

Жареные молоки

Приготовить обычный кляр: яйцо, мука, соль, молотый пер чик. Молоки подсолить, обмакнуть в кляр - и на сковороду, обжарить в хорошо разогретом растительном масле. Готовятся они очень быстро, главное - не пересушить.

При подаче посыпать зеленью.

- Любим мы и селедочку. Покупаю свежую и солю ее сама. Рецепт опробованный, и не раз.

Селедочка «Изумительная»

Потребуется: на 1 л воды - 0,5 стакана соли, 1,5 ст.ложки сахара, 1 лавровый лист, 10 шт. перца горошком, 1-2 гвоздички.

Все ингредиенты соединить, рассол вскипятить и остудить.

Рыбу подготовить - промыть, но не потрошить. Если сельдь крупная, то спинку вдоль хребта надо надрезать, а в рассол добавить еще 1 ч.ложку соли.

Подготовленную рыбу сложить в кастрюлю, залить холодным рассолом, положить сверху груз и оставить на сутки в комнате, а затем убрать в холод.

- Из этой же сельди делаю форшмак. Очень получается вкусно. Мы его используем в качестве бутербродной массы, можно поставить и на праздничный стол.

Форшмак «Пикантный»

Потребуется: 3 соленые сельди, 4 яйца, 1 пачка сливочного масла, 2 яблока и 1 большая луковица (или 2 средние).

Сельдь освободить от костей и филе вместе с другими ингредиентами провернуть через мясорубку. Масло предварительно размягчить. Все хорошо перемешать, чтобы получилось гладкая, однородная масса. По необходимости добавить соль и молотый перец по вкусу. Вновь все перемешать и поставить в холодильник.

- Если уж речь зашла о праздничном застолье, то даю рецепт салата - простого, но вкусного и красивого.

Салат «Веснушка»

Потребуется: 2 банки горбуши в собственном соку, 250-300 г маринованных грибов (любых), 2 луковицы, 4 яйца, 2 средние морковки, майонез, растительное масло.

Яйца сварить вкрутую. Горбушу вынуть из жидкости, освободить от костей, помять вилкой и смешать с грибами (если крупные, необходимо порезать), мелко порезанными луком и яйцами. Заправить салат майонезом и перемешать.

Сверху залить майонезом, смешанным с обжаренной тертой морковкой.

- Что мы обычно готовим на завтрак? Конечно же, бутерброды, тосты, гренки. Хочу поделиться своей вкусной идеей на эту тему. Все эментарно просто.

Гренки «Утренние»

Разбить 2 яйца, взбить их с 1 ч.ложкой сахарного песка. Ломтики батона обмакнуть с двух сторон в эту смесь и обжарить на раскаленной сковороде в растительном масле (без запаха) тоже с двух сторон.

- Что касается выпечки, хочу посоветовать очень интересный рецепт печенья из песочного теста.

Печенье «Сырная фантазия»

Потребуется: 0,5 кг муки (в/с), 2 яйца, 1 пачка маргарина, 250 г сахарного песка, 250 г колбасного сыра, сода.

Растопленный маргарин смешать с сахаром, добавить 1 яйцо, соду, гашеную, все хорошо взбить. Затем добавить муку и замесить тесто.

Раскатать его в пласт толщиной 0,6 см, смазать поверхность сырым яйцом, посыпать сверху натертым колбасным сыром, нарезать ромбиками (или как угодно) и выпекать при 220° в течение 20 минут.

- А еще хочу порекомендовать сделать ряженку в домашних условиях. Замечательный рецепт, правда, не дешевый. Но, может быть, кто-то им заинтересуется.

Ряженка «Домашняя»

Потребуется: 3 л молока топленого, 800 г творога, 500 г сметаны, 5 яиц, 1 стакан сахарного песка.

Продукты должны быть очень свежими. Все ингредиенты соединить и все размешать тщательно до однородной массы (творог лучше протереть через сито) и поставить на 1 час в теплое место, а затем убрать в холод.

Дружеская вечеринка

У вас намечается дружеская вечеринка, и вы задумались, как получше принять гостей? Без сомнения, оптимальным вариантом будет фуршет. Именно он дает возможность при более низких затратах пригласить достаточное количество друзей. А главное преимущество фуршета - это, конечно же, непринужденная атмосфера. Ваши гости смогут свободно общаться между собой и сами выбрать из предложенных вами блюд то, что им больше всего по душе. Только не забудьте, что основа фуршетного стола - многочисленные оригинальные закуски. С некоторыми из них мы и хотим вас познакомить.

Салат «Одуванчик»

Потребуется: 1 пачка сухариков, 1 банка шпрот, 1 картошка, 1 морковь, 2 яйца, майонез.

Масло из-под шпрот слить, а шпроты размять вилкой. Овощи отварить, почистить и натереть на крупной терке по отдельности. Яйца сварить, отделить белок от желтка. Белок натереть на крупной терке, желток - на мелкой. Выкладывать в салатницу слоями, промазывая каждый слой майонезом, в следующем порядке: сухарики, шпроты, картофель, морковь, белок, желток.

Тост «Гавайи»

Потребуется на 1 порцию: хлеб - 1 ломтик, ветчина - 1 ломтик, ананас (консервированный) - 1 кружок, сыр - 1 ломтик.

На кусок хлеба положить ветчину, на нее - кружочек ананаса, а сверху - сыр. Все запечь в духовке, пока сыр не расплавится.

Закуска «Радужное настроение»

Потребуется: 250 г крабовых палочек, 5 яиц, 0,5 стакана риса, 100 г твердого сыра, 2/3 банки консервированной кукурузы, майонез.

Рис сварить в бульоне из кубика. Пропустить через мясорубку крабовые палочки, кукурузу, вареный рис и сваренные вкрутую яйца. Затем добавить майонез и все хорошо перемешать.

Из полученной массы сформовать шарики диаметром 3 см и обвалять их в тертом сыре. Выложить на плоское блюдо и украсить зеленью.

Сельдь «Эх, яблочко!..»

Малосоленую сельдь разделать на филе.

Мелко нарезать репчатый и зеленый лук, добавить тертое яблоко, заправить сметаной, уксусом, сахаром, солью и перцем по вкусу.

Филе нарезать на кусочки, уложить красиво на блюдо. Сверху на кусочки селедки выложить яблочно-луковую смесь.

Колбасные «тарталетки»

Потребуется: вареная обезжиренная колбаса (потолще) - 500 г, свекла - 2 шт.(средние), яйца - 2 шт., сметана - 100 г, горчица (готовая) - 1 ч.ложка, клюквенный сок, соль, сахар - по вкусу, зелень.

Свеклу сварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке.

Колбасу нарезать кружочками толщиной 0,5 см и обжарить с одной стороны в хорошо разогретом жире. Края кружочков поднимутся, образуя таким образом своеобразные «тарталетки». Подготовленную свеклу залить **соусом**: желтки сваренных вкрутую яиц протереть через сито, добавить горчицу, сметану, влить клюквенный сок по вкусу, а также посолить и посахарить (готовый соус должен иметь консистенцию кефира) - и слегка перемешать двумя вилками.

Разложить полученную массу по «тарталеткам», посыпав сверху рубленой зеленью.

Блинчики «Закусочные»

Напечь блинов по любимому рецепту. Приготовить **начинку**: сыр и вареную морковку натереть на средней терке, добавить чеснок и майонез. Каждый блин намазать начинкой, свернуть рулетиком и завернуть в пищевую пленку. Убрать часа на 2 в холодильник, после этого достать и нарезать кружочками.

Банановые медальоны

Банан порезать на кружочки. Сбрызнуть каждый кружок лимонным соком, обмакнуть в крахмал и быстро обжарить на сковороде. Сверху полить растопленным на паровой бане шоколадом.

Шпроты в «шубке»

Потребуется: 400 г слоеного теста, 1 банка шпрот, 1 яйцо, зелень петрушки.

Выложить шпроты из банки и дать стечь маслу. Тем временем раскатать тесто в пласт толщиной 0,5 см, порезать его на длинные полоски шириной 9 см и смазать яйцом.

Разложить шпроты на полоску теста, накрыть другой полоской и обрезать тесто, не повредив рыбок. Соединить верхний и нижний пласт, прижав слегка края теста.

Противень смочить водой, выложить на него «закутанные» в тесто шпроты, сверху смазать яйцом и выпекать в разогретой до 180° духовке. Запеченные шпроты выложить на блюдо, покрытое бумажной салфеткой. Украсить зеленью.

Закуска «Поленница»

Потребуется: 1 пачка крабовых палочек (200-250 г), 2 яйца, 1 банка печени трески, грецкие орехи - по вкусу.

Яйца сварить вкрутую, отделить желтки от белков и растереть их с печенью трески в однородную, гладкую массу, после чего добавить в нее молотые орехи по вкусу и тщательно перемешать.

«Полешки», т.е. крабовые палочки, разморозить и осторожно развернуть. На развернутую поверхность намазать тонким слоем начинку из печени и завернуть палочки. Разложить их на широком плоском блюде и обсыпать, словно снегом, мелко измельченным яичным белком.

Сырные «улитки»

Слоеное тесто раскатать на ровной поверхности. Намазать его сверху плавленым сыром. Сверху посыпать ровным слоем любого твердого сыра, потертого на мелкой терке, и свернуть тесто в плотный рулетик. Духовку разогреть до 180 градусов. Противень застелить фольгой. Рулетик порезать на кружочки (в палец толщиной) и плашмя выложить на противень. Сверху кружочки посыпать кунжутом, тмином или другими специями. Но можно специями не посыпать. Выпекать 20-25 минут.

«Лодочки» с салатом

Натереть на крупной терке 250 г твердого сыра и 1 крупное яблоко и смешать.

5-6 крупненьких маринованных огурцов разрезать вдоль, вынуть мякоть, порубить ее и смешать с сырной массой. Добавить в эту массу 1 ст.ложку рублено й зелени петрушки и заправить майонезом.

Приготовленным салатом наполнить огуречные лодочки.

Горячие бутерброды «Рыбка моя...»

Потребуется: ломтики белого хлеба, 1 банка скумбрии в масле (230 г), 2 вареных яйца, 50 г твердого сыра, 0,5 средней луковицы, 2 ст.ложки майонеза, 2 зубчика чеснока, зелень, соль, перец - по вкусу.

Скумбрию измельчить вилкой, добавить мелко нарубленные яйца, половину нормы тертого сыра, мелко нашинкованные чеснок, лук и зелень. Добавить майонез и все хорошенько перемешать. Выложить массу на ломтики батона, посыпать оставшимся сыром и запечь в духовке в течение 2-3 минут. При подаче украсить зеленью.

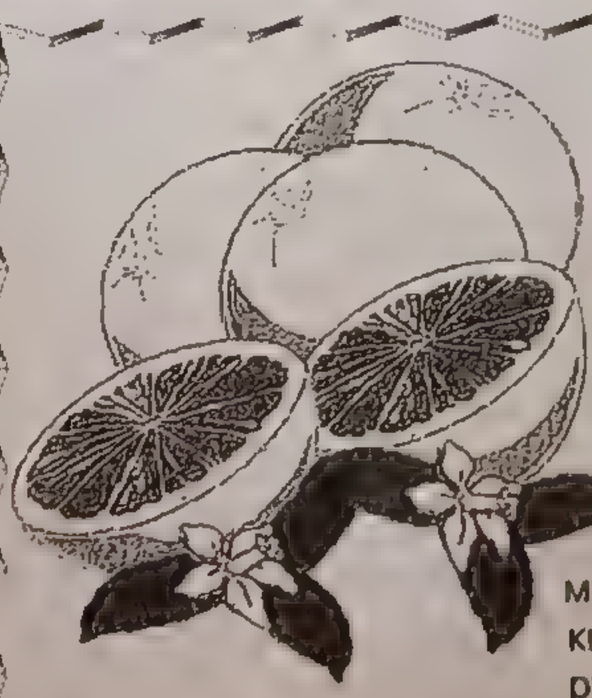
Шаурма «Домашняя»

Картошку пожарить соломкой.

Мясо (любое - по вкусу) мелко порезать и пожарить. Мелко порезать любые овощи: огурцы, помидоры, капусту, перец и т.д.

Сделать соус: майонез смешать с кефиром (60% майонеза, 40% кефира), выдавить туда чеснок, добавить любые специи по вкусу.

Взять лаваш, положить в него немного картошки, мяса, овощей, залить соусом, а потом свернуть.



Закуска «Страна Лимония»

Потребуется: 6 лимонов, 1 банка маслин, 1 банка горбуши в собственном соку, 4 яйца, майонез, зелень петрушки, соль, перец - по вкусу.

Яйца сварить вкрутую, желтки отделить от белков и мелко порубить. Рыбу вынуть из банки и измельчить, добавить к ней яичные желтки, резаные маслины и рубленую петрушку по вкусу, все перемешать.

Срезать у лимонов верхушки, аккуратно извлечь мякоть, удалить из нее косточки и добавить в рыбную массу. Посолить, поперчить по вкусу и заправить майонезом.

Полученной смесью нафаршировать лимонные чашечки, поставить на блюдо, украсить целыми оливками и зеленью. Перед подачей обязательно охладить.

Тили-тили тесто

И вновь у нас в гостях... Вам, друзья, нетрудно догадаться, чье имя мы хотим сейчас назвать. Это конечно же, Светлана НИКОЛАЕВА - постоянный и удивительно надежный автор множества по-своему неповторимых рецептов.

На сей раз Светлана угощает всех нас своими ароматными изделиями из теста. Ну что же, в связи с грядущей чередой праздников это очень даже кстати.

Светлана НИКОЛАЕВА, г.Владимир:

«Здравствуйте!

Пишу вам очередное свое письмо (какое по счету, уж, если честно, не помню). С большим удовольствием читаю каждый новый выпуск. Нахожу массу нового и интересного для себя...

Хочу поблагодарить за рецепты Л.П.Лукичеву - «Овощное жаркое», № 14, 2006 г.; В.Корчагину - бутерброд «Странный», № 14, 2006 г.; Н.С.Петренко - салат «Тореадор», № 14, 2006 г.; Л.Фролову - салат «Сугроб», яйца в сырной «шубке», № 15, 2006 г.; О.Ватралик - омлет «Нежность», курочка «Ням-ням», салат «Обжорка», № 15, 2006 г.; Г.С.Тумановну - селедочная закуска, № 15, 2006 г.

В этот раз хочу предложить рецепты пирогов - все очень просто и легко...».

Сметанный пирог с курагой

2 яйца, 200 г сметаны, 200 г сахара, сода гашеная, 300 г муки.

Из перечисленных ингредиентов замесить тесто, выложить его в форму, а сверху - размягченную курагу (100 г).

Запекать в духовке.

Готовый пирог обсыпать сахарной пудрой.

Пирог «Райское наслаждение»

Растопить 200 г сливочного масла. Добавить 3 яйца, 1 стакан сметаны, 1 стакан сахара, 1 ч.ложку разрыхлителя, 50 г кокосовой стружки.

Форму смазать маслом. На тесто выложить дольки яблок.

Выпекать при высокой температуре, затем обсыпать сверху кокосовой стружкой и выпекать при средней температуре.

Пирог «Лимонное чудо»

3 яйца, 200 г сахара, 150 г растопленного маргарина, 0,5 ч.ложки соды, мука по замесу, 1 лимон (через мясорубку).

Замесить из полученных ингредиентов тесто, выложить его в смазанную форму и запечь в духовке.

Пирог «Воздушный»

4 ст.ложки сахара, 4 желтка, 0,5 стакана сметаны, 2 тертых яблока, корица, 0,5 стакана муки, 2 нарезанных яблока, 4 взбитых белка.

Смешать перечисленные ингредиенты - и в духовку, разогретую до 180°С.

Пирог «Яблочный аромат»

1 стакан сахара, 1 стакан муки, 1 стакан манки.

Разделить сухую смесь на 3 части. Форму смазать обильно сливочным маслом. Уложить смесь, чередуя с яблоками (на крупной терке).

На верхний слой выложить 100 г сливочного масла.

Печь 40 минут.

Пирожки «На скорую руку»

Из 2 пачек творога, 2 яиц, соли, соды, 2 ст.ложек муки замесить тесто.

Оставить на 30 минут. Сформовать пирожки, положить начинку (любую) и обжарить на растительном масле на сковороде.

Чудо-пирожки

0,5 л молока соединить с 4 стаканами блинной муки. Сделать шарики по 50 г, обмакнуть их в муку и придать им форму лепешки. Положить любую начинку и сформовать пирожки, жарить на растительном масле.

Пирог с бананами

150 г маргарина, 200 мл молока, 2 ст.ложки сахара, 4 яйца, 3-4 ст.ложки блинной муки, соль, сода, мякоть 6 бананов.

Смешать ингредиенты, выложить полученное тесто в смазанную форму и печь 30 минут.

Пирог «Морковный»

Приготовить тесто из 0,5 пачки маргарина (растопить), 1 стакана тертой моркови, 2 яиц, 1 ст.ложки майонеза, 1 стакана муки, 1/3 стакана сахара. Добавить соду, гашенную уксусом.

Форму смазать, выложить в нее тесто. Печь 40 минут.

Пирог «Вишневый сад»

На смазанный противень выложить 500 г вишни (без косточек). Залить тестом, запекать при температуре 200°С 40 минут.

Тесто: 3 яйца, соль, 150 г муки, 3 ст.ложки сахара, 200 мл молока.

Тили-тили тесто

Пирог с повидлом

Смешать 1 стакан повидла с 200 г маргарина (растопить), 3 яйцами, 1 ч.ложкой гашеной соды и 1 стаканом муки. Тесто будет жидкое.

Форму смазать, выложить в нее тесто и печь 30 минут в разогретой до 180-200°С духовке.

Хачапури

В 0,5 л кефира положить 1 ч.ложку соды и оставить на 15 минут.

Посолить и добавить 100 г размягченного маргарина, 3 взбитых яйца.

Муку положить по замесу, чтобы тесто получилось мягким.

Раскатать лепешки, положить начинку на одну половину, второй закрыть, защипать края и обжарить в растительном масле.

Начинка: тертый сыр, сырое яйцо, соль, чеснок, укроп.

Пряники «Ореховые»

Смешать 1 стакан кефира, 2 яйца, 1 стакан сахара, 1 ст.ложку какао, 1 ч.ложку корицы, 1 ч.ложку соды (гашенной в уксусе) и 0,5 стакана грецких орехов или арахиса (обжаренных и толченых). Сформовать пряники и испечь их в духовке.

Остудить. Обмакнуть их в глазурь и выложить на просушку.

Глазурь: высыпать 1,5 стакана сахара в 0,5 стакана воды, кипятить 5 минут (в эмалированной посуде).

Сырники «Пышные»

На 2 пачки творога (400 г) взять 2 яйца, 3 ст.ложки сахара, 2 ст.ложки муки, соль, ванилин, изюм.

Сформовать сырники, обвалять их в муке и выложить на смазанный противень. Каждый смазать сметаной и запечь в духовке.

Вафли «Солнышко»

Взбить 250 г сливочного масла с 200 г сахара и солью. Взбить 4 белка в пену. Добавить в масляную массу 4 желтка, цедру 1 лимона, 250 г муки и 125 мл минеральной воды. Затем ввести белки.

Печь в вафельнице, наливая тесто по 3 ст.ложки.

Тесто разное нужно, тесто разное важно!

200 г размягченного сливочного масла, 200 г сметаны, сахар и соль - по вкусу, 2 стакана муки.

* * *

200 г размягченного сливочного масла, 1 ст.ложка воды, соль, 1 яйцо, 300 г муки.

* * *

100 г размягченного сливочного масла, 100 г сметаны, 2 ч.ложки сахара, 2 яйца, соль, 1 стакан муки.

* * *

100 г дрожжей, 6 ст.ложек муки, 4 ст.ложки сахара, 3 стакана воды.

Дать постоять 15 минут. Добавить 1 стакан растительного масла, соль и 8 стаканов муки. Дать 5 минут постоять.

* * *

0,5 л кефира, 1 яйцо, 1 ч.ложка гашеной соды, мука - по замесу (тесто должно быть крутым).

* * *

1 стакан кефира, 0,5 стакана растительного масла, 1 пакетик дрожжей, 1 ст.ложка сахара, 1 ч.ложка соли, 3 стакана муки.

Дать постоять 30 минут.

* * *

0,5 стакана теплой воды, 1 ч.ложка сахара, 2 ч.ложки сухих дрожжей, 1 стакан муки.

Тесто должно быть жидким. Оставить его на 30 минут.

Добавить 1 стакан муки, 0,5 ч.ложки соли.

Оставить на 15 минут, оно должно увеличиться в 2 раза.

Ввести 30 г растительного масла.

* * *

1 стакан кефира, 10 ст.ложек блинной муки, соль, сода.

Замесить тесто. Дать постоять 30 минут.

* * *

1 пакетик сухих дрожжей развести в теплой воде, добавить 0,5 л кефира, 4 яйца, 1 пачку растопленного маргарина, соль, сахар и муку по замесу (надо, чтобы тесто отлипало от рук).

Дать постоять 1 час.

* * *

0,5 л молока (кефира), 0,5 пачки маргарина, 50 г сырых дрожжей, 2 ст.ложки сахара, 1 ст.ложка растительного масла, 1 яйцо, мука.

Тесто должно быть жидким. Дать постоять 6 часов. Добавить 0,5 пачки маргарина, 3 ст.ложки сахара, 1 ч.ложку соли, 1 кг муки.

* * *

0,5 л теплого молока, соль, 30 г дрожжей, 3 ст.ложки сахара, 250 г растопленного сливочного масла, 2 ст.ложки растительного масла, 1 кг муки.

* * *

2 ст.ложки сметаны, 1 ст.ложка творога, 6 ст.ложек муки, соль, 1 яйцо, 1 ст.ложка сахара, 1 ч.ложка соды (не гасить!).

* * *

15 г дрожжей развести в 0,5 стакана теплого молока, добавить 0,5 ч.ложки сахара.

Как только появятся пузырьки, добавить 2 ст.ложки растительного масла, 1 стакан муки, соль и замесить тесто. Хорошо вымесить и оставить на 1 час.

На посту

Этот номер газеты выходит в дни, когда начинается Великий пост - долгий и строгий. Тем, кому не чужды православные традиции и кто готов соблюдать постные дни, мы хотим предложить свою помощь - это весьма доступное, разнообразное и вкусное меню, в котором отсутствуют скоромные блюда.

Борщ с перловкой

Потребуется: на 1,5-2 л воды - 3 картофелины, 1/4 вилка капусты, 1/4 ст. перловой крупы, 1 морковка, 1 крупная свекла, 1 луковица, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 3 ст. ложки томатного соуса, 2 зубчика чеснока, лавровый лист, соль, перец горошком - по вкусу.

В кипящую воду запустить порезанные брусочками картофель, нашинкованную капусту и предварительно замоченную перловку - варить 25 мин.

Лук мелко порезать, свеклу и морковь нарезать брусочками, спассеровать на растительном масле, добавить в конце томатный соус.

Положить в борщ лавровый лист, соль и перец горошком по вкусу. Затем выложить пассеровку и поварить минут 15, добавив в конце варки зеленый горошек и рубленую зелень.

В готовый борщ выложить толченый чеснок, закрыть крышкой и снять с огня. Дать настояться 30 мин.

Капустнички

Потребуется: 500 г капусты, 2 ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки молотых сухарей, соль по вкусу, 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана воды.

Капусту мелко нарезать, положить в кастрюлю, добавить воду, 1 ст. ложку растительного масла и тушить до полуготовности. В кипящую массу всыпать тонкой струйкой манную крупу, варить, беспрерывно помешивая, 10-15 минут, слегка охладить, посолить, размешать. Сформовать котлеты овальной формы, запанировать в сухарях, обжарить.

«Ушки» с кислой капустой

Потребуется: на 500 г капусты - 500 г муки, 1-2 луковицы, растительное масло, соль, перец - по вкусу.

В грибной бульон запустить «ушки», приготовленные следующим образом: из муки, воды и соли приготовить крутое тесто, тонко его раскатать и нарезать квадратиками.

На каждый положить фарш из квашеной капусты, обжаренный в растительном масле с мелко нарезанным луком.

Квадратики защипнуть и дать им прокипеть в бульоне.

Салат из краснокочанной капусты

Потребуется: на 1 кг краснокочанной капусты - 1 ст. ложка растительного масла, соль, сахар, лимонная кислота или уксус - по вкусу.

Мелко нашинковать капусту, опустить ее в кипящую воду на 1-2 мин., помазать деревянной лопаточкой и быстро откинуть на дуршлаг (или сито).

Хорошо встряхнув, выложить капусту в эмалированную посуду, сбрызнуть лимонной кислотой или столовым уксусом и быстро перемешать (капуста приобретает необыкновенно красивый красный цвет), после чего заправить растительным маслом, сахаром, солью, добавить лимонной кислоты или уксуса. Вкус должен быть остросладким.

Икра «Монастырская»

Потребуется: свекла - 500 г, квашеная капуста - 500 г, репчатый лук - 1 шт., сахар - 1 ст. ложка, томат-паста - 1 ст. ложка, растительное масло, соль, перец - по вкусу.

Свеклу сварить, очистить, нарезать соломкой и обжарить в растительном масле вместе с нарезанным кольцами репчатым луком.

Квашеную капусту отжать от рассола, нарезать помельче, потушить под крышкой в растительном масле с добавлением томат-пасты.

Соединить капусту со свеклой, прогреть на плите 5-10 мин., приправив сахаром, солью и перцем - по вкусу.

Картофель, фаршированный кашей

Картофель сварить в «мундире». Затем очистить, срезать у каждой картофелины верхушку и сделать выемки такой глубины, чтобы стенки могли укутать начинку.

Сварить гречневую кашу - 1:2. Репчатый лук мелко нарезать, поджарить его на растительном масле, выложить в кашу и все хорошенько перемешать. Полученным «фаршем» начинить картофель, поставить его в сковороду, обильно побрызгать растительным маслом и прогреть хорошо в духовке.

Оставшуюся кашу и картофель смешать, из полученной массы скатать шарики, обвалять их в муке и подрумянить в растительном масле.

Картофель выложить на блюдо, вокруг выложить шарики.

Салат из редьки с клюквой

Потребуется: 500 г редьки, 100 г клюквы, 50 г меда.

Редьку вымыть, очистить и нарезать мелкой соломкой. Клюкву перебрать, промыть, соединить с редькой, заправить медом и аккуратно, чтобы не помять ягоды, перемешать.

Гречневый «плов» с грибами

1 ст. гречки промыть, залить 2 ст. воды, посолить, закрыть крышкой и варить, не открывая ее, на среднем огне до закипания. Затем огонь убавить и варить, пока вода вся не выкипит.

Пока варится гречка, обжарить на растительном масле мелко порезанные луковицы, морковку и 300 г грибов (свежих или сушеных, предварительно замоченных). Выложить готовую гречку в сковороду с луком, морковью и грибами, пожарить все вместе 5 мин.

Каша «Квартет»

Варится из четырех круп, которые берутся в равных пропорциях (гречка, рис, пшенка, перловка). Перловку предварительно сварить и промыть. Пшенку довести до кипения и слить воду. Гречку и рис промыть. Грибы (шампиньоны или сухие) обжарить в растительном масле с луком и тертой морковью.

В кастрюлю сложить слоями: слой крупы, слой овощей, слой другой крупы... и т.д.

Посыпать специями, посолить, залить водой (с бульонным кубиком), чтоб она была немного выше верхнего слоя овощей.

Довести до кипения, убавить огонь до минимума и тушить до готовности.

«Сухарики» из свеклы

Свеклу вымыть, очистить, нарезать кружочками, уложить плотно в эмалированную кастрюлю и томить, пока она не станет мягкой (главное, чтобы она не пригорела).

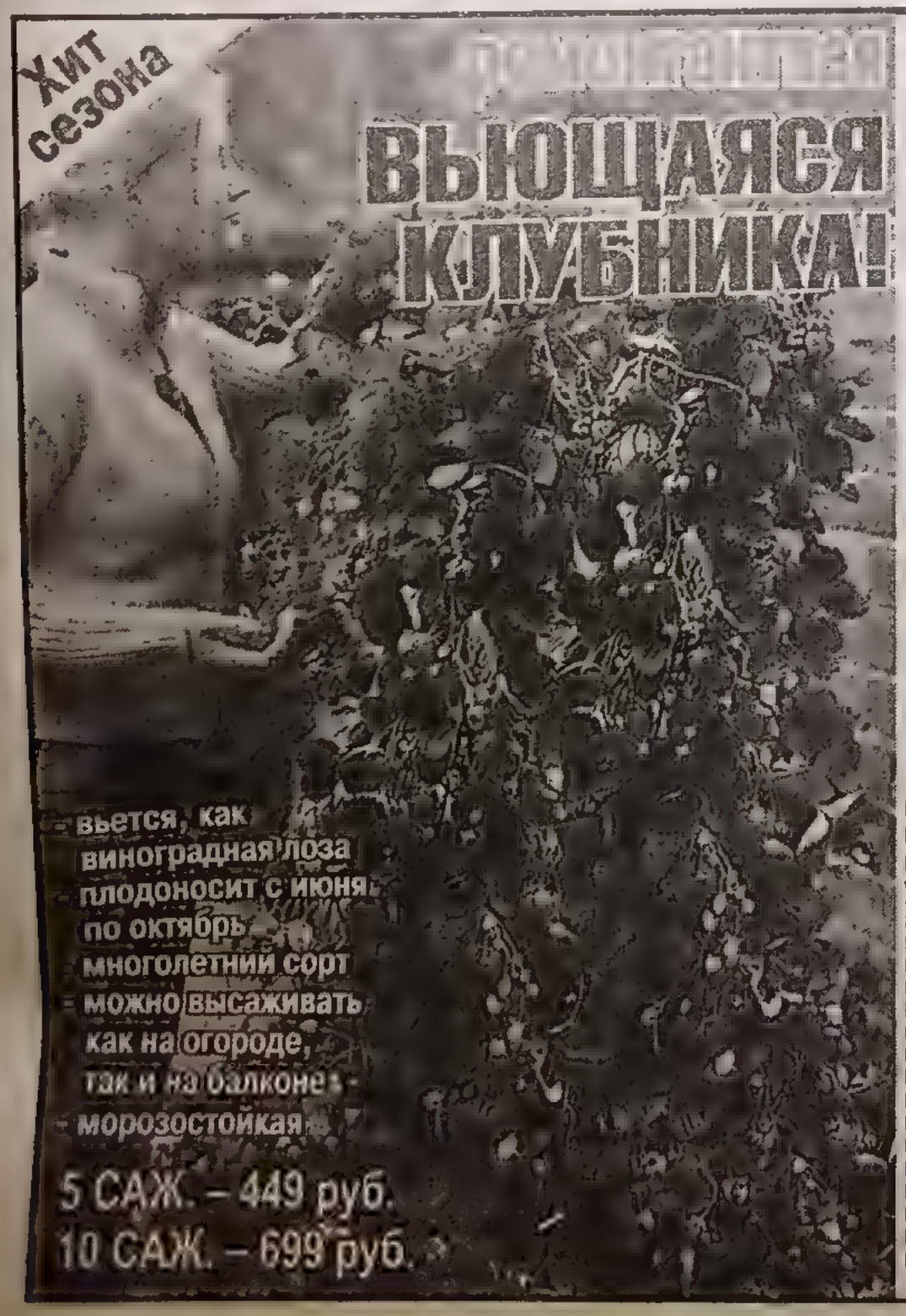
Свекольные кружочки остудить, обвалять в муке и обжарить на сковороде в растительном масле.

Салатные рулеты «Витаминные»

Потребуется: листовой или кочанный салат, зелень кинзы, лук зеленый, орехи грецкие или семена подсолнечника.

Тщательно промытые листья салата пересыпать сахарным песком с небольшим добавлением соли и выдержать до выделения сока. Затем на каждый листик кладется примерно по столовой ложке овощной начинки, и листик сворачивается трубочкой или конвертиком.

Начинка: зеленый лук (перья) и кинзу тщательно промыть и мелко нарезать, ядра грецких орехов растолочь. Все смешать и заправить растительным маслом, посолить по вкусу.



КЛУБНИКА «ГИГАНТА»

- ягоды величиной, как небольшое яблоко, весом 60-100 г
- плодоносит в июне и июле
- сроки посадки — — апрель-май

5 САЖ. – 439 руб.
10 САЖ. – 689 руб.

Для того чтобы получить саженцы, разборчиво заполните купон и отправьте его по адресу:

Россия, «ДИС», а/я 144, г. Белгород, 308000

Беларусь, а/я 5, г.Барановичи 17, 225417, Брестская обл.

Или заказать по телефонам:

(495) 648-00-70 или (4722)-32-57-18 (для России)

8-029-31-77-191 (моб., для Белоруссии)

Вы получите посылку с саженцами в специальной упаковке в своем почтовом отделении наложенным платежом. Оплата при получении на почте. Товар отсылаем непосредственно перед сроком посадки (апрель-май). Вместе с саженцами Вы также получите инструкцию, следуя которой Вы обязательно получите превосходный урожай! Интернет-магазин – www.domicad.net

Код	Название товара	Цена	Кол-во
101	ВЬЮЩАЯСЯ КЛУБНИКА		
102	КЛУБНИКА «ГИГАНТА»		

почтовый индекс _____ телефон _____

область _____ район _____ город _____

улица _____ дом _____ кв. _____

Ф.И.О. _____ ВолГ 3

ООО «Дом и сад» 308000 г.Белгород, Соборная пл., 3, оф. 501, ОГРН 1043107029943. Реклама. Сертификация не требуется

Творожный рулет «Мозаика»

Потребуется: 2 пачки творога (400 г), 3 средние морковки, 1 средняя свекла, 2 ст. ложки манки, 3 ч. ложки муки, 3 яйца, 150 г чернослива с курагой.

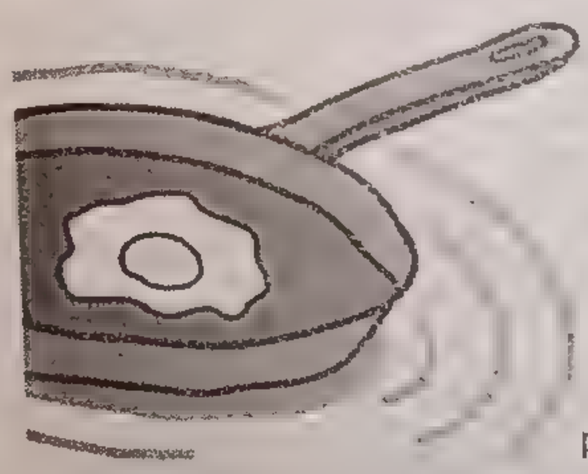
Сухофрукты вымыть и залить горячей водой.

Овощи, не очищая, сварить, остудить, очистить и пропустить через мясорубку. Добавить 1 яйцо, муку, соль по вкусу и хорошо перемешать.

Творог приготовить, как для запеканки: добавить 2 яйца, манку, соль и сахар по вкусу, все перемешать.

Посыпать салфетку сухарями, выложить на нее слой творога, сверху - слой овощей, а затем слой распаренных сухофруктов. Свернуть рулетом и выложить на противень. Смазать верх смесью сметаны с желатином (1:1) и запечь в духовке на небольшом огне.

При подаче нарезать на порции и полить сметаной или вареньем.



Глазунья в «гнездах»

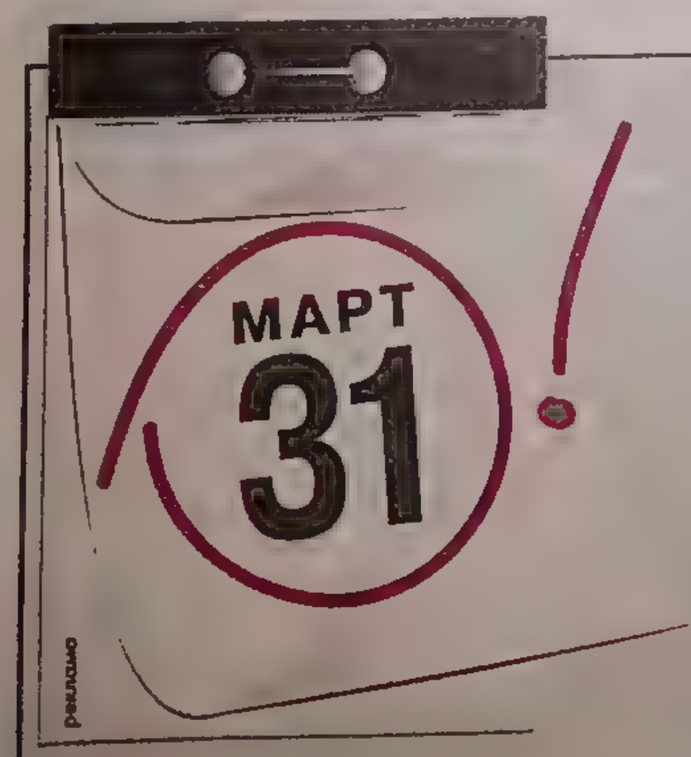
Потребуется: 6-8 картофелин, 1-2 луковицы, 5 яиц, сливочное масло.

Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Картофель очистить, сварить, хорошо размять в пюре и смешать с жареным луком.

У двух яиц отделить желтки от белков, стараясь, чтобы первые не расплылись. Белки взбить в жесткую пену, выложить в остывшее картофельное пюре и осторожно перемешать.

Противень смазать слегка сливочным маслом и выложить на него картофельную массу в виде пяти горок. В центре каждой сделать лунку, а по бокам вилкой сделать узоры, напоминающие переплетенные веточки.

Выпустить в лунки по желтку, не забывая и два отложенных, слегка посолить, поперчить по вкусу и поставить в разогретую духовку. Держать до готовности яиц.



Успеть подписаться дешевле!

ТОЛЬКО ДО 31 МАРТА
досрочная подписка
на II полугодие 2007 года
на газету ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК

подписные индексы:

В каталоге "Газеты. Журналы". Спецвыпуск
Досрочная подписка II п/г 2007г.
19441

В каталоге "Почта России"
12269

«ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК»
№ 4 (26), февраль 2007 г.

Главный редактор
Е.Г.ГОРБУНОВА
Адрес: 603126, Н.Новгород,
ул. Родионова, 192, корп.1
Телефон (8312) 32-98-16
www.gmi.ru
gorshochek@gmi.ru
Художники Е.ДУДНИК,
Т.ТКАЧЕВА

Учредитель - ООО «Слог»
Генеральный директор
Т.С.ДЕНИСОВА
Телефон (8312)75-98-67
e-mail: slog@gmi.ru

Рекламное агентство
Дирекция:
(8312) 34-88-20
Прием рекламы:
(8312) 34-91-16
Региональная группа/факс:
(8312) 34-88-22
e-mail: reclama@gmi.ru

Служба распространения
и доставки
Телефоны: (8312) 75-98-68,
75-97-53, 75-97-54
e-mail: sales@gmi.ru

Газета зарегистрирована
Федеральной службой по надзору
за соблюдением законодательства
в сфере массовых коммуникаций и охране
культурного наследия
22.06.2005г.
Регистрационное свидетельство
ПИ № ФС 77-21356
Подписано в печать 13.02.2007 г.
в 16 часов (по графику - в 16 часов)
Тираж 65473 экз. Заказ №294
За достоверность рекламной информации
ответственность
несет рекламодатель.
Цена договорная
Отпечатано
в ОАО «Дзержинская типография»,
г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

4 607074 337946 07004

Газета для садоводов и огородников

Зеленый проспект

№ 4
июль
'99

✓ *Огороднику на заметку*

Пора плодоносная

Вторая половина июля. Созревают огурцы, помидоры, репа, горох, кабачки и другие овощные культуры. Чтобы собрать высокий урожай, нужно продолжать тщательно ухаживать за растениями, а главное – следить за появлением болезней и вредителей, своевременно нейтрализовать их действие. Просмотрите каждый куст помидоров, уродливые верхние завязи удалите. Еще раз проверте, как проведено прореживание моркови, петрушки, редьки. Систематически подкармливайте огурцы и помидоры

Если вы хотите иметь на участке многолетники (лук батун, лук многоярусный, щавель), не забудьте посеять их в этом месяце. С середины месяца подкапывают ранний картофель. На освободившемся участке можно посеять редис

Одна из постоянных летних забот – прополка участка Держите его в чистоте, ведь чистые грядки – признак высокой культуры агротехники.

На посевах овощных растений продолжают провсдить поверхностное рыхление почвы после каждого дождя и полива. В этом месяце растения особенно нуждаются в поливе, особенно корнеплоды. Из-за недостатка влаги в почве они вырастают мелкими и дряблыми.

Поливать лучше утром или вечером, постепенно насыщая почву водой. Чем плотнее почва, тем реже полив и больше норма. При этом следует учитывать, что почва должна насыщаться влагой на глубину корнеобитаемого слоя. Расход воды повышают в период образования и роста продуктивных органов (кочанов, плодов, корнеплодов). Такие культуры, как томат, перец, баклажан, при дождевании поражаются грибными болезнями, поэтому их поливают под корень То же можно сказать и про огурцы.

Для получения крупных плодов томата срезают боковые побеги-пасынки, оставляя пенечек 1 см Высокорослый сорт подвязывают к кольям или шпалерам.

Пришел черед и раннеспелой капусты. Ее особенность – растрескивание кочанов. Чтобы приостановить их повреждение, необходимо лопатой подрезать часть корней. Для увеличения срока потребления ранней капусты на две недели растения пригибают 2-3 раза в одну сторону, нарушая корневую систему

Продается РАФ-2203 в разобранном состоянии
Тел. 4-17-85, в рабочее время.

Сегодня в номере:

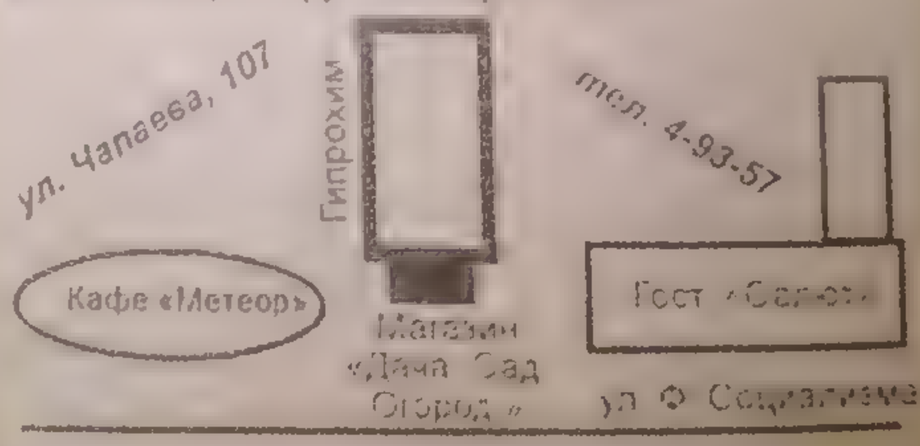
- На земляничной плантации: августовские посадки – скорый урожай.
- Работы в летнем саду.
- Маленькие секреты большого урожая.
- Стань виноградарем! Продолжение. Начало в №№ 2, 3.

Уважаемые садоводы и огородники!

Магазин "Дача. Сад. Огород."

предлагает вам

- *Препараты от колорадского жука, гусениц, тли и других вредителей*
- *Медный купорос, бордоская смесь, Оксихом, Фундазол*
- *Мочевина, суперфосфат, сульфат калия, микроудобрения*
- *Инвентарь и другие товары для дачи*



✓ *Агрономический всеобуч*

Нет плохих почв, есть плохие хозяева

Часто огородники сетуют на то, что труда вложено много, а урожай получен низкий. И все беды валят на почву. Между тем, нет плохих почв, есть плохие хозяева. Чтобы работать на участке с пользой, надо знать виды почв и их основные свойства.

Маленькие секреты большого урожая

Почвы, в которых кроме мелких частиц – песка, пыли, ила (основной состав любой почвы), содержится значительное количество перегноя и извести, являются структурными. В такие почвы легко проникает воздух, хорошо впитывается влага В них повышена жизнедеятельность полезных микроорганизмов, благодаря которым увеличиваются запасы питательных веществ Эти почвы наиболее плодородны. Зачастую такие почвы называют богатыми. Но это не так. Богатая почва содержит много питательных веществ, но из-за плохой структуры почвы они находятся в недоступной для растений форме. Поэтому и на богатой почве получают низкие урожаи. Бедная почва содержит незначительное количество питательных веществ, доступность которых для растений к тому же ограничена из-за плохой структуры.

Глинистые почвы – богатые, но имеют (кроме глинистых черноземов) плохую структуру и поэтому малоплодородны. Они медленно прогреваются, в них мало воздуха, много воды, которая к тому же плохо проникает в нижние слои, поэтому эти почвы сильно заплывают При высыхании на их поверхности образуется корка

Чтобы повысить плодородие таких почв, с осени вносят органические удобрения (до 3-4 кг на 1 кв.м), известь (0,35-0,60 кг) золу (0,2-0,3 кг и больше на 1 кв.м в зависимости от кислотности почвы) Золу и органические удобрения вносят ежегодно. Перепахивать или перекапывать участок с такой почвой следует не менее чем на 25 см, осенью и весной минеральные удобрения вносят в зависимости от выращиваемой культуры.

Выращивать овощи на таких почвах, особенно теплолюбивые, нужно только на грядах и гребнях. Помните, что на тяжелых почвах семена высевают на меньшую глубину, а рассаду высаживают наклонно, чтобы корни находились в наиболее прогретом слое. При посадке картофеля на ровной поверхности клубни сажают на глубину 6-8 см. При засыпке клубней к почве желательно добавить компостированный торф, перегной. Окучивать растения нужно 2 раза, доводя высоту гребня до 15-18 см. На глинистых почвах нужно рыхлить не только междурядья, но и почву вокруг растений.

Суглинистые почвы по механическому составу и свойствам являются промежуточными между супесчаными и глинистыми. Обладая хорошей структурой и большими запасами питательных веществ, доступных растениям, эти почвы плодородны. Однако для сохранения и повышения плодородия нуждаются в регулярном пополнении питательными веществами.

Супесчаные, а особенно песчаные почвы – бедные. В них больше всего песка, мало пыли и еще меньше ила. Они хорошо пропускают воду, а вместе с водой в нижние слои вымываются питательные вещества. Эти почвы быстро прогреваются, но польза от этого незначительна

В первую очередь нужно улучшить структуру таких почв, повысить их влагоемкость. В песчаные почвы удобрения нужно вносить в несколько приемов и на разную глубину. Для этого годовую норму навоза или компоста (3-4 кг на 1 кв.м), 0,4 кг извести делят пополам и вносят в два приема: под осеннюю обработку на глубину 20-25 см и под весеннюю на 15-20 см. Золу лучше вносить в рядки, лунки, борозды Повысить плодородие песчанных почв можно, высевая люпин на зеленое удобрение. Минеральные удобрения нужно вносить весной и только вместе с органическими.

После улучшения на песчаных и супесчаных почвах хорошо удаются ранние и теплолюбивые культуры – огурцы, помидоры, а также ранняя белокочанная и цветная капусты, салат, укроп и другие зеленные. Выращивают эти культуры только на ровной поверхности. Семена при посеве нужно заделывать несколько глубже, чем на тяжелых почвах, клубни картофеля сажать на глубину не менее 12 см, но в каждом отдельном случае она зависит от местных почвенных и климатических условий. Окучивание или совсем не проводят, или достаточно провести один раз при дождевой погоде и невысоко.

Как определить механический состав почвы?

Для этого достаточно взять пригоршню почвы из пахотного слоя, добавить к ней воды и хорошо размешать до тестообразного состояния. Из полученной массы надо скатать тонкий жгут и придать ему форму бублика. Если при сгибании жгут не растрескивается, почва глинистая, если на сгибе образуются трещины – суглинистая Из песчаной почвы «тесто» не замесить.

ФАРТ

ЗДОРОВЬЕ ЗЕМЛИ – ЗДОРОВЬЕ ВАШЕЙ СЕМЬИ

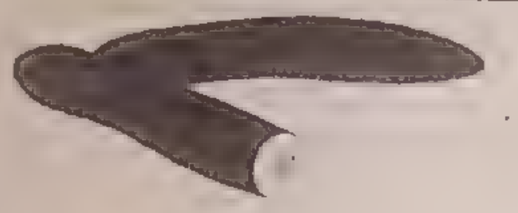
Петербургская фирма «Фарт» производит [illegible] органические удобрения почвогрунты для рассады [illegible] вредителей и болезней Вырастить на своем [illegible] продукция фирмы «Фарт»:

- ***«ЖИВАЯ ЗЕМЛЯ»*** *- полностью готовый почвогрунт для выращивания рассады овощей и цветов.*
- ***«ИДЕАЛ»*** *- универсальное жидкое концентрированное удобрение.*
- ***«ИСПОЛИН»*** *- комплексное гранулированное удобрение долговременного действия для картофеля, ягод и овощей.*
- ***«СТРЕЛА»*** *- натуральное средство подкормки и защиты растений от вредителей.*

Магазин «Дача Сад Огород», ул Чапаева 10/ Отделы [illegible] «Уют» (6 м н) Тел 4-93-57

Овощные грядки

В последние годы на огородах снизился урожай огурцов. Растения «не дотягивают» даже до августа. А ведь раньше заготовки делали в сентябре. Одна из главных причин – широкое распространение пероноспороза. Однако тот, кто выращивает огурцы со знанием дела, на урожай не обижается.



Как продлить Жизнь огурцам

Очень выгодно выращивать огурцы на шпалере. Удобно на-блюдать за появлением вредителей и болезней и проводить успешно борьбу с ними, а также проводить внекорневые подкормки. Растения легкодоступны насекомым-опылителям и хорошо освещаются солнцем. Облегчается уборка, и растения не затаптываются. Можно поливать в любое время суток, потому что листья не смачиваются, и вероятность поражения пероноспорозом снижается до минимума.

Если же все-таки огурцы заболели пероноспорозом или другими грибковыми заболеваниями, воспользуйтесь фунгицидными препаратами ТОПАЗ, ОКСИХОМ или ФУНДАЗОЛ. Они эффективно вылечат ваши растения и воспрепятствуют повторному заражению их спорами грибков. Уход за растениями заключается в прищипках, поливах, подкормках и рыхлении.

Удаляют нижние 3-4 листа, чтобы растения не заболели гнилями. На первых 3-4 узлах удаляют пасынки и женские цветки. Тогда растения растут быстрее, листья более крупные и соответственно прокормят больше завязей На последующих 2-3 узлах пасынки прищипывают над 1-2 листом, а последующие над 3 листом. Удаление пасынков и листьев лучше проводить утром, чтобы до вечера ранки зажили

При температуре воздуха свыше 32 градусов растения развиваются плохо, ослабевают и поражаются болезнями и вредителями. Снижают температуру опрыскиванием растений не менее 3-4 раз в день. Эффективно и забеливание листьев раствором мела.

В период плодоношения поливают через 2-3 дня по 2 - 3 л на растение. Избыточный полив вреден. Огурцы на земле не поливают вечером. Растения не успевают высохнуть и заражаются пероноспорозом. Поливают водой 22-24 градуса.

Полив сочетают с подкормками. Биогумусом – раз в месяц, остальными удобрениями 2 раза в месяц. Жидкие подкормки более эффективны, действуют быстрее и используются полнее. Особенно ценны коровяк, навозная жижа и зола.

Очень полезны внекорневые подкормки. Их чередуют с корневыми. Внекорневые подкормки мочевиной (0,15%-ный раствор) незаменимы в период после прохождения первой волны плодоношения. В этот период корни начинают отмирать, и растение голодает. Мочевина в считанные дни восстанавливает плодоношение.

После каждого полива рыхлят на 4-5 см и подокучивают. Появляются дополнительные корни, а рыхлая почва предотвращает сильное испарение и перегрев гючвы.

Собирают огурцы через 1-2 дня. Задержка приводит к усыханию завязей. Одновременно удаляют больные и желтые листья и деформированные плоды. Плодоножки обрезают, а не обрывают, потому что огурцы не переносят передвижки, а тем более затаптывание. В этом еще одно преимущество выращивания на шпалере.

Чем цепен биогумус

У огородников сложилось мнение что биогумус нужен только весной для рассады при посеве и посадке Это неправильно Биогумус заменяет минеральные удобрения и незаменим для подкормок. В июне, июле и августе вносят в междурядие 0,4 - 0,5 кг/м², а на рассадных, плодовых и ягодных культурах, по 100 г вокруг растения. В августе, сентябре и октябре под новые посадки земляники по 100 - 150 г на лунку, под плодовые культуры по 1,5 - 2 кг на посадочную яму, под ягодники по 1 - 1,5 кг на яму, под чеснок по 500 г на кв. м. Подкармливают раз в месяц. Биогумус перемешивают с почвой и поливают.

Кроме того, биогумус содержит биостимуляторы, которые ускоряют цветение и увеличивают количество цветков. Содержащиеся в биогумусе полезные микроорганизмы тормозят развитие болезнетворных микроорганизмов и этим предохраняют растения от заболеваний.

Биогумус снижает и уро-вень накопления нитратов, улучшает качество продукции и лежкость.

Секреты урожая

Растения лука нередко желтеют, вянут. Выдернешь растеньице, а на его корнях – уйма белых червячков Это личинки луковой мухи В средней полосе мухи вылетают, когда зацветают вишни, а примерно через неделю откладывают яйца под комочки почвы. Из яиц выводятся личинки, которые и губят лук. Вот один из самых простых, но эффективных приемов борьбы с этими вредителями: гряды лука размещают рядом с грядами моркови. Специфический запах моркови отпугивает луковую муху, а фитонциды лука – морковную.

Есть и такой способ. В 10 л воды растворяют стакан поваренной соли и из лейки поливают гряды лука, стараясь не попадать на перо. Первый раз это делают, когда перо достигнет 5-10 см, через каждые 20 дней полив повторяют. Лук будет свежим, зеленым до самой осени.

Чтобы уберечь всходы редиса, репы, рассады, ранеей капусты от огородной блешки, посевы и посадки опрыскивают настоем древесной золы. Его готовят с вечера. Стакан золы заливают 10 л холодной воды, хорошо перемешивают и оставляют до утра. Утром перемешивают еще раз, процеживают через сито и опрыскивают растения веником из ведра. Делать это надо часов в 5-6 утра, пока блошка не начала «хозяйничать»

Просится на грядку

Душица – одно из самых душистых среди лугового и лесного разнотравья растений. Сегодня она нередко находит «приют» у любителей-садоводов. И используется ими, кстати, не только в «гастрономических» целях – для приготовления ароматного чая. В народной медицине душицу применяют при головных болях, гипертонии, диатезе, фурункулезе, в качестве «аппетитного» средства. Используют ее и для приготовления ароматизированных ванн. В промышленных целях эфирное масло из травы душицы употребляют в парфюмерии для отдушки туалетного мыла и одеколона Ну а в «погребе» душица заслужила честь у многих хозяек войти в число тех ароматных трав, которые с успехом используются при самых разнообразных соленнях

На земляничной плантации

Подготовка почвы

Чтобы получать стабильно урожаи земляники, кроме высококачественной рассады надо правильно и своевременно подготовить почву: заправить ее удобрениями, очистить от сорняков. Количество вносимых удобрений зависит от физических свойств почвы и степени ее окультуренности. Единого рецепта на сей счет нет.

Лучшими предшественниками для земляники считаются овощные культуры, картофель, выращиваемые на участке последние 2-3 года, и которые хорошо заправляли органическими и минеральными удобрениями.

Под посадку на среднеокультуренной, не заправленной удобрениями почве, следует вносить в расчете на один квадратный метр 2-3 кг навоза, 20-30 г суперфосфата, 7-10 г сернокислого калия. Если почва кислая – ее известкуют. Под перекопку вносят 350-400 г на 1 кв.м извести и хорошо перемешивают с землей. Чтобы определить кислая почва или нет, надо знать: на кислых почвах как правило растут щавель, хвощ, осока. Однако нельзя перекладывать извести, так как при этом уменьшается поступление в растения необходимых им марганца и цинка. Песчаные кислые почвы (бедные магнием) лучше известковать доломитовой мукой, в которой содержится магний или проводить регулярное внесение необходимого микроудобрения

При летней посадке земляники почву перекапывают в июле – начале августа, но не позже, чем за две недели до посадки. Перекопанная и заборонованная почва должна уплотниться, осесть При посадке в рыхлую почву земляника плохо приживается, корни оголяются. Одновременно при перекопке удаляют все сорняки, особенно тщательно – корнеотпрысковые и корневищные (пырей ползучий, осот, вьюн полевой и другие).

Способы посадки

Как правило землянику сажают однострочным или двухстрочным способом. На открытых участках землянику лучше сажать в два ряда (больше растений на единицу площади – больше урожай). По шнуру намечают первый ряд, через 40 см от него – второй. Расстояние между первой и второй парой должно составлять 60-70 см Расстояние между растениями в ряду зависит от сортовых особенностей земляники. Слаборослые сорта (красавица Загорья, Обильная и др.) сажают через 15-20 см, сорта с сильным ветвлением (Комсомолка, Фестивальная, Идун и др.) – через 25-30 см

Однострочная посадка целесообразна между рядами плодовых деревьев молодого сада; на ней будет меньше вредителей и болезней, выше урожай, чем при двухстрочной посадке. Ряды намечают через 60-70 см друг от друга; расстояния между растениями в ряду у слаборослых сортов 20-25 см, у сортов с сильным ветвлением – 25-30 см

На низких, избыточно увлажненных участках землянику выращивают на грядах шириной 80-90 см, высотой 15-20 см. На гряде выращивают два ряда растений на росстоянии 40-50 см между рядами и 20-25 см в ряду

Августовские посадки – скорый урожай

В предыдущем, третьем, номере газеты мы вам подробно рассказали о послеуборочном уходе за посадками земляники, о выращивании посадочного материала для новых насаждений. Близится пора летних посадок, и в продолжение начатого разговора мы предлагаем вам рекомендации по подготовке почвы, срокам и технике посадки земляники.

Техника посадки

Рассаду земляники сажают вручную вдоль натянутого шнура или по борозде, сделанной бороздователем, палкой или мотыгой. На расстоянии 20-25 см друг от друга делают лунки такой глубины, чтобы в них свободно могли разместиться корни рассады. Их осторожно расправляют, засыпают рыхлой землей и обеими руками плотно прижимают ее к корням

У посаженного растения верхушечная почка (сердечко) должна находиться на уровне земли (см. рисунок внизу). *При глубокой посадке, когда верхушечную почку засыпают землей, растение погибает. При мелкой посадке корни оголяются, подсыхают, растения плохо приживаются*

Обязательным агротехническим приемом является мульчирование почвы в рядах торфом или перегноем. Мульча сохраняет влагу в почве, что очень важно в наших условиях, предохраняет верхушечную почку от заиливания. является источником дополнительного питания для растений.

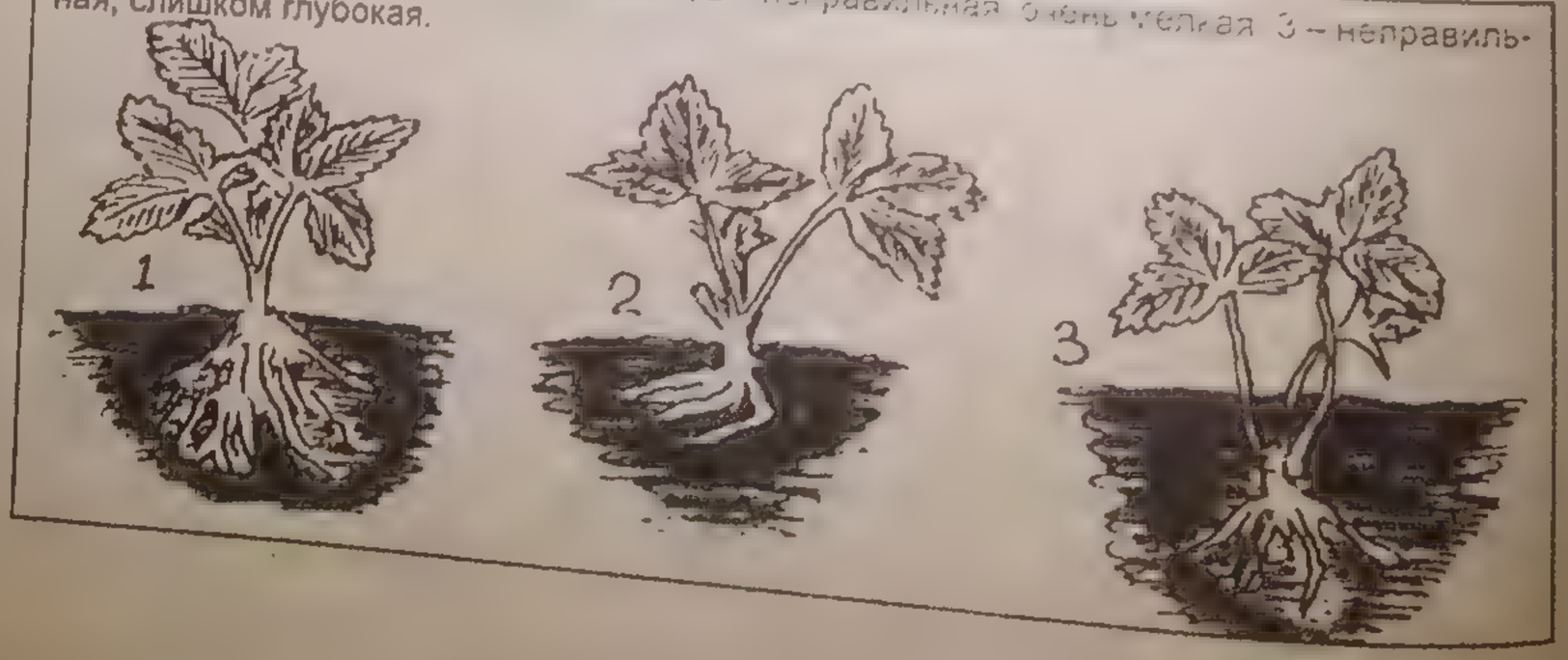
Сроки посадки

Землянику сажают летом – с 15 августа до 5-10 сентября и весной – до первых чисел мая. Но предпочтительнее летние посадки. Во-первых, на будущий год вы уже получите урожай ягод. Во-вторых, при летних посадках площадь предназначенная под землянику может быть использована для возделывания овощей.

При ранней весенней посадке растения хорошо используют влагу и быстро укореняются. Летом они хорошо развиваются, закладывают цветочные почки и в следующем году дают урожай.

Так что, выбирайте способы, сроки посадки и дай вам Бог удачи! **А все необходимые удобрения, инструменты, средства защиты растений вы можете приобрести в магазине «Дача. Сад. Огород», расположенном по адресу: ул. Чапаева, 107. Добро пожаловать!**

Посадка земляники: 1 – правильная, 2 – неправильная, слишком глубокая, 3 – неправильная, очень мелкая



В летнем саду

Пора заниматься окулировкой

В разгаре лета, с середины июля и в течение всего августа, применяется метод окулировки для прививки деревьев.

В день проведения окулировки с плодоносящих деревьев выбранных сортов срезают побеги текущего года, достаточно одревеснеевшие и окончившие рост. С этих побегов удаляют листовые пластинки, оставляя черешки. Подготовленные таким образом побеги погружают нижним концом в какую-либо емкость с водой и доставляют на место, где растут деревья, которые собираются прививать

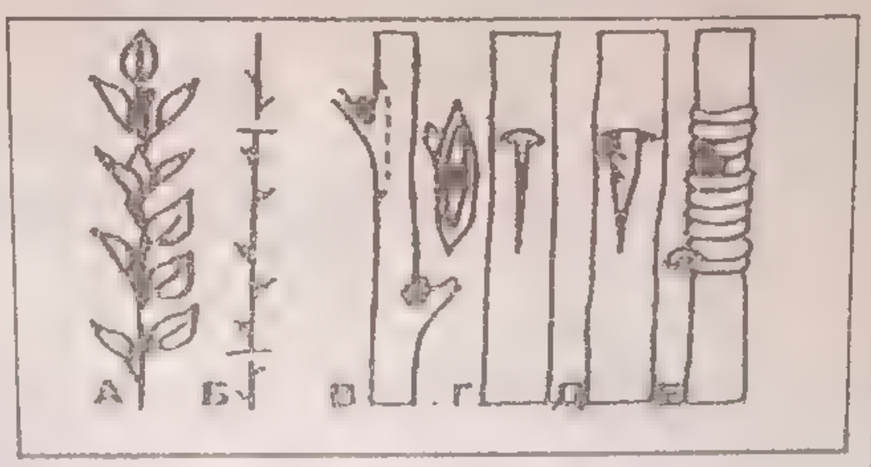
На выбранных ветках перепрививаемых деревьев в верхней части кроны надрезают кору в форме большой буквы Т Длина вертикального надреза должна быть 3-4 см, горизонтального – около 1,5 см. Разрез делают окулировочным ножом, а затем края коры отворачивают с помощью так называемой косточки, находящейся на противоположном конце ножа.

Затем вынимают из пучка побег, поворачивают его нижним концом вверх и окулировочным ножом снимают щитовидный участок коры с почкой и частью древесины, начиная разрез примерно в 0,5 см над почкой и заканчивая его на 1,5 см ниже ее.

Срезанный «щиток» вставляют под отогнутые края коры так, чтобы почка с черешком оказалась на уровне 1/2 высоты вертикального разреза. Затем часть щитка, выступающего за горизонтальный разрез, отрезают и кору подвоя прижимают. Место окулировки плотно обвязывают полихлорвиниловой лентой или мочалом

Обвязку следует налагать сверху вниз, прижимая первыми витками ленты поперечный разрез коры, пропускают почку, делают еще несколько витков и возвращаются к верхней части щитка, затем двойной затяжкой заканчивают обвязку. Почка вместе с черешком листа должна оставаться свободной

Через две недели окулировку проверяют если она выполнена правильно, то в момент прикосновения к черешку листа он отпадет. Если глазок не привился, операцию повторяют. Когда обвязка начинает врезаться в кору побега, ее снимают и завязывают повторно, но более свободно



Техника выполнения окулировки:

А — побег, срезанный с дерева, Б — побег после удаления листьев с нормально расположенными листьями (между горизонтальными линиями) почками, В – черенок с обозначенным пунктиром местом срезки щитка, Д – подвой со щитком, Е – обвязка вставленного щитка.

Инвентарь для прививки

Другие работы в саду

Летняя обрезка деревьев

Принято считать, что обрезка плодовых деревьев в саду ведется исключительно в ранневесеннее время. Это не совсем так. Эту работу можно проводить и в течение всего летнего периода. Особенно в молодом саду, когда производится формирование деревьев И хотя часть питательных веществ, перемещающихся из корней в надземную часть, теряется, на росте и развитии деревьев это почти не сказывается.

Главное – соблюдать умеренность. Возможно, придав ветви другое направление вы избежите операции, но там, где это сделать нельзя – беритесь за нож. Обязательно срежьте ветви, расположенные под острым углом отхождения и с плохим срастанием. Необходимо удалить низко расположенные и обвислые ветви. Они чаще всего малопродуктивны, мешают проводить уход за кроной и приствольными кругами. Удаляют также старые ветви, недоразвитые и имеющие другие дефекты.

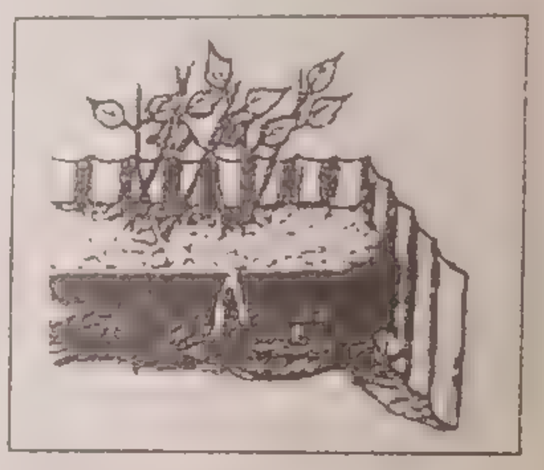
Во время вегетации деревья особенно чувствительны к нанесенным им ранам. Поэтому обрезку надо вести аккуратно – не оставлять на ветвях больших пеньков, не допускать отрыва коры, срез делать так, чтобы рана получилась минимально возможной по площади

Ветви сечением до одного сантиметра лучше удалять ножом, а не секатором, который сминает древесину и тем ухудшает зарастание раны; более толстые ветви срезают пилой с мелкими зубьями, после чего края ран надо зачистить ножом. Все раны необходимо замазать садовым варом, не допуская подсыхания камбия – тонкого слоя зеленых живых клеток между корой и древесиной.

✓ Совет на всякий случай

Забор уходит вглубь

Малина сильно разрастается, стремится потеснить другие растения, забраться на участок к соседу. Между тем есть способ остановить ее. Вокруг малинника выкапывают канавку глубиной 30-35 см и вертикальную стенку обкладывают листами старого кровельного железа (его неплохо покрасить), шифера или рубероидом в два слоя. Верхние края листов подравнивают так, чтобы они аккуратно возвышались над почвой на 2-3 см. Затем канавку засыпают, утаптывают. Теперь малина не «убежит».



Помогут фунгициды

В том числе и против настоящей мучнистой росы. Ее признак – беловато-серый, легко стирающийся налет на листьях. Чаще всего мучнистая роса встречается на огурцах и дынях. Уже в начале заболевания следует применить препараты серы путем опрыскивания и опыления. Они наиболее эффективны в жаркую сухую погоду.

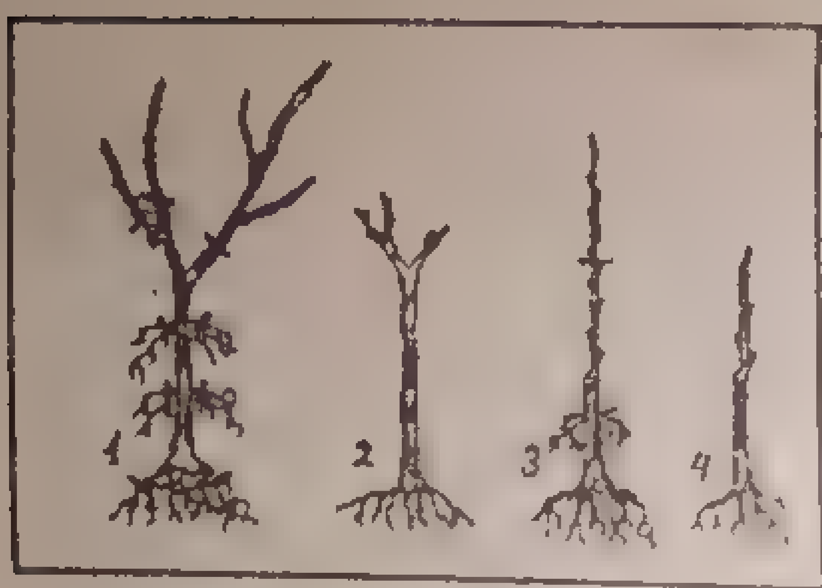
Как правило, фунгициды не действуют на вредных насекомых, за исключением паутинового клеща которого можно уничтожить препаратами серы

Все необходимые средства защиты растений вы можете приобрести в магазине «Дача. Сад. Огород» по адресу: ул. Чапаева, 107. Здесь же вы получите квалифицированную консультацию по всем интересующим вас вопросам.

Растут и у нас «южане»

✓ Стань виноградарем!

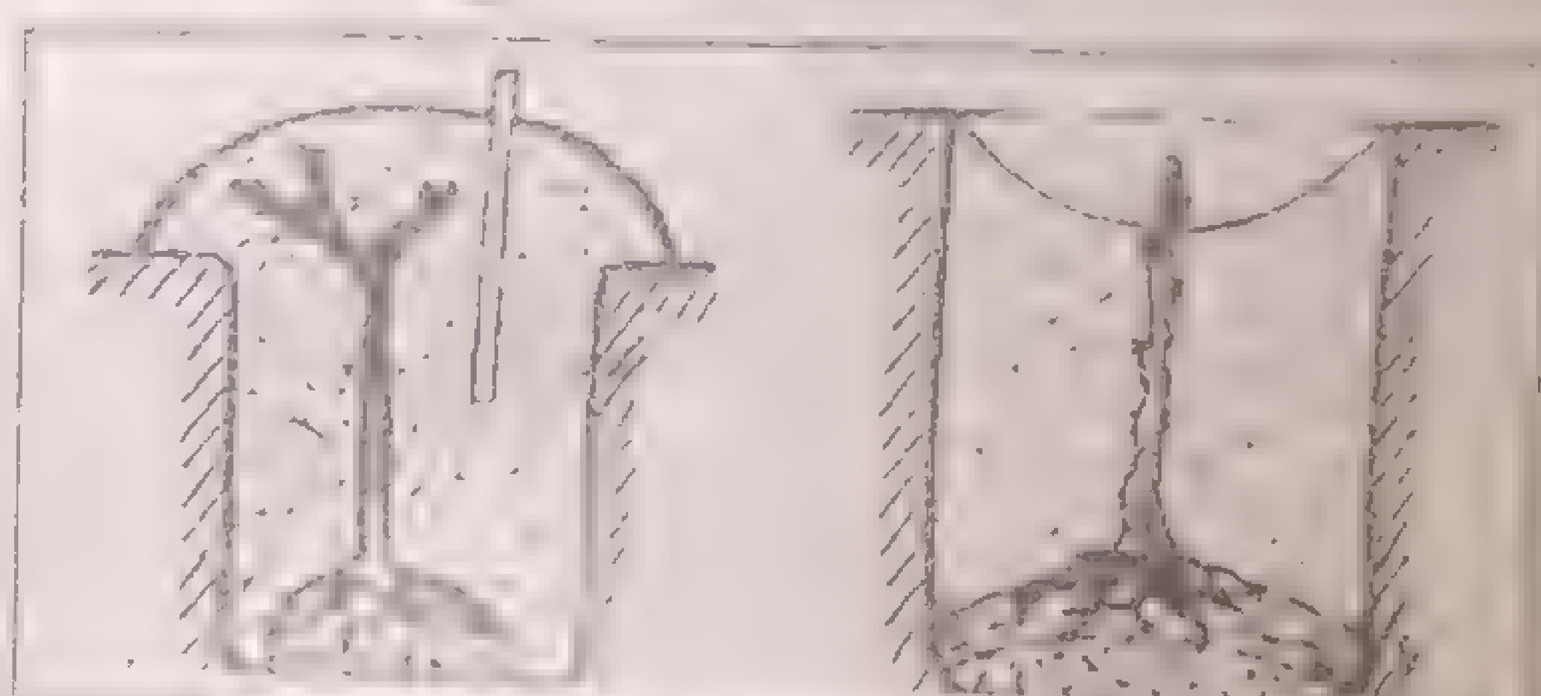
Соблюдайте правила посадки



К качеству саженцев нужно предъявлять строгие требования. Обязательным является наличие не менее трех хорошо развитых корней на нижнем узле стволика и сильного (не менее 35 см) одревесневевшего прироста. Привитые саженцы, кроме того, должны иметь плотные круговые срастания привоя с подвоем. Саженцы с поврежденной корневой системой, подмороженным и подопревшим приростом, с погибшими глазками сажать не следует.

Перед посадкой на саженцах укорачивают корни на нижнем узле до длины 10 - 12 см, на остальных узлах их полностью удаляют. Если на саженце развилось два побега, на каждом из них оставляют по 2 - 3 глазка, а если один, то 3 - 4 глазка, остальные удаляют (смотрите верхний рисунок). После этого саженцы в течение суток вымачивают в воде комнатной температуры, а перед посадкой погружают корнями в болтушку из глины и свежего коровьего навоза.

На месте, отведенном для куста, выкапывают яму шириной 30 - 40 см и глубиной на 10 - 15 см больше глубины посадки саженца. На дно ямы насыпают холмик из рыхлой почвы и удобрений. Саженец устанавливают в центре ямы вертикально. При этом место спайки у привитого или головка у корня собственного растения должны быть на уровне поверхности почвы (рисунок внизу). Затем [illegible]енец на 1/3 глубины ямы засыпают землей, плотно утрамбовывают ее и вливают 1-2 ведра воды в зависимости от влажности почвы. После того как вода впитается, яму засыпают полностью и нагребают холмик так, чтобы над верхним глазком было 2 - 3 см почвы. Если при подготовке почвы удобрения не вносили, необходимо это сделать при посадке. В одну яму вносят 1 - 2 ведра перегноя, перемешанного с 100 - 200 г суперфосфата. При парафинировании верхушек саженцев холмики над ними не насыпают. В этом случае яму можно засыпать землей лишь наполовину и замульчировать ее черной пленкой. Это способствует более сильному росту корней и побегов и ускорению вступления кустов в пору плодоношения.



В вашу записную книжку

Удобрение и подкормка винограда

Виноградная лоза растет и плодоносит даже на таких почвах, которые непригодны для других сельскохозяйственных культур. Однако она хорошо реагирует на внесение удобрений и быстро повышает урожайность.

Чем выше урожай, тем больше надо подкармливать кусты удобрениями, чтобы обеспечить получение высококачественного винограда и закладку плодовых почек на будущий год. Особенно необходимы подкормки на виноградниках с бедными песчаными, супесчаными и каменистыми почвами.

В разные периоды роста и развития кусты требуют неодинаковое количество тех или иных питательных веществ. В начале вегетации, например, когда идет усиленное нарастание корней, побегов и листьев, требуется больше азота.

Во время цветения и созревания ягод возрастает потребность в фосфорных и калийных удобрениях.

Один раз в 2-3 года на винограднике под осеннюю перекопку почвы вносят органические удобрения – навоз, торф, компост - из расчета 4-5 кг на 1 кв м.

Минеральные [illegible] вносят [illegible] [illegible] удобрения состоящ[illegible] г аммиачной селитры [illegible] сульфата аммония, 10 г суперфосфата и 5 г калийной соли на 1 кв м.

Следующую подкормку дают за 10 д[illegible] [illegible] чтобы на каждый [illegible] одно ведро удобрительного раствора. Раствор вливают в ямки или канавки глубиной 15-20 см, выкопанные в междурядьях на полуметровом расстоянии от кустов.

[illegible] также в жидком виде. На 1 кв м берут [illegible] аммиачной селитры [illegible] суперфосфата, 15 г [illegible] [illegible] навки вливают еще 3-4 ведра воды. Вместо калийной соли можно взять двойное или тройное количество древесной золы.

Сейчас в продаже все больше имеется сложных минеральных удобрений (аммофос, нитрофоска и т.д.). Используя данные на упаковке, несложно подсчитать количество вносимого удобрения.

Для подкормки кустов хорошо применять также органические [illegible]

Новые. Лучшие. Редкие.

НЕ ХУЖЕ ХРЕНА

Слышали ли вы о таком хрене, который размножается семенами и не засоряет участок? Нет? Так я вам расскажу.

Такой необыкновенный хрен растет у меня на участке. Ботаническое его название катран.

Катран - многолетнее растение из семейства крестоцветных. В первый год жизни образует тонкий корнеплод, но если постараетесь, то можно получить крупный корнеплод уже осенью первого года. На второй год жизни образуются корнеплоды 3-7 см в диаметре и весом порой до 1 кг, но они грубеют быстрее, чем однолетние. Листья у катрана крупные, светло-зеленые с голубым оттенком.

На второй год жизни катран зацветает белыми душистыми цветками, выбрасывая цветоносы до 1,5 м. Но не все растения зацветают на второй год жизни, некоторые зацветают на третий, а то и на четвертый год. Плод - круглый стручок, в котором находится только одно семя.

Катран – урожайное, зимостойкое, неприхотливое, питательное растение. Да еще можно употреблять не только корень, но и листья в отбеленном состоянии. По вкусу катран напоминает и хрен, и редьку. Корнеплод богат витаминами А, В, С, Р. Отвар из корнеплода обладает лечебными свойствами, его пьют при желудочных и кишечных болезнях

Агротехника выращивания.

Участок удобряю перепревшим навозом (до 5 кг/кв. м) и минеральными удобрениями (нитроаммофоска - 50 г/кв.м) Иногда вношу осенью древесную золу (100-150г/кв.м), а весной мочевину (30 г/кв.м). После внесения удобрений почву глубоко перекапываю, так как корень катрана распространяется глубоко

Семена покрыты твердой оболочкой, и поэтому они требуют стратификации. Можно семена посеять осенью, тогда в стратификации необходимость отпадает. Но если катран вы не посеяли осенью, тогда нужно семена смешать с влажным песком (1:3) и поставить на 90-100 дней на нижнюю полку холодильника или в подвал (погреб). Периодически семена с песком перемешивайте.

Междурядья делаю шириной 70-90 см, глубина посева 2-3 см. На 1 погонный метррасходую до 15 семян. Уход за катраном состоит в рыхлении почвы, прополке и прореживании. Прореживаю растения на 20 см при однолетнеи культуре и на 40 см при двухлетней. В течение вегетации провожу 2-3 подкормки слабым раствором органики (первая подкормка - при прореживании последующие - через три недели)

При двухлетней культуре весной удаляю цветоносы, чтобы вызвать рост вегетативных побегов.

Катран можно также размножить корневыми черенками, как обычный хрен. Но в отличие от хрена катран не засоряет участок. Для посадки черенками выкапываю боковые корни длиной 20-25 см, диаметром 0,5-1 см с глубины не менее 30 см. Высаживаю черенки осенью, соблюдая полярность, под кол. При посадке черенками урожай возрастает

Хранят корнеплоды в погребах, подвалах так же, как обычную морковь

Зимои катран можно выгонять на листья. Для этого выбираю средние по крупности корнеплоды. В грунте проделываю бороздки через 25 см и в них устанавливаю корнеплоды почти вплотную друг к другу. Почву поливаю, Сверху насыпаю почвогрунт слоем до 20 см. Поддерживаю оптимальную температуру (15-18°С). Когда начинают появляться листочки, корнеплоды откапываю, а розетки листьев срезаю. Отварные листья катрана использую как гарнир к различным блюдам.

Посадите у себя на участке катран. Он этого стоит. Охотно поделюсь со всеми семенами катрана и других огородных редкостей. Для получения подробного каталога пришлите оплаченный конверт.

Заранее благодарен вам!

Алексей Николаевич ЛЕОНТЬЕВ.

396051. Воронежская область, Новоусманский район, с. Орлово, ул. Ленина, д. 149.

(Газета «Сельская жизнь» от 14.05.99; № 36).

Золотистая смородина

Каждый владелец садово-огородного участка должен иметь хотя бы один куст этого великолепного растения. Кроме того, что золотистая смородина одарит вас высоким урожаем ценных ягод, она украсит ваш сад.

Что же собой она представляет? Это многостебельный кустарник высотой до 2,5 м. Цветёт в мае 7—18 дней. От цветения до созревания плодов проходит 35—40 дней. В июле-августе можно собирать урожай.

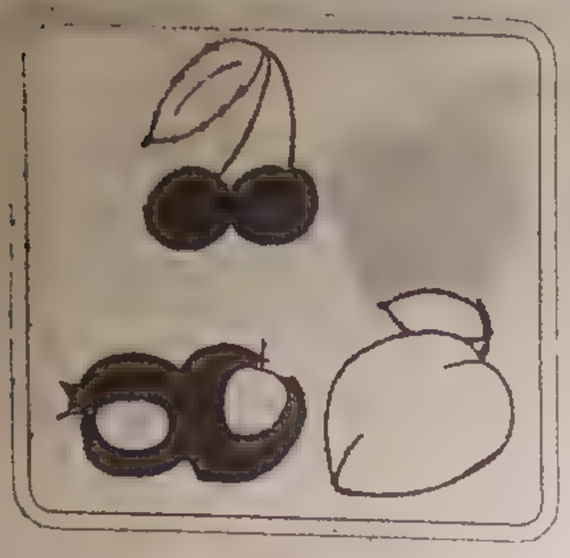
Созревают ягоды недружно, но, созрев, держатся на ветках прочно, не осыпаются. Урожай с молодого куста — 4—5 кг, со старого — 15—20 кг

Ягоды можно использовать в свежем виде, для приготовления компотов, киселеи, варенья, сырого джема, сиропа, желе, мармелада, сока. Из сока можно приготовить и приятное вино

Золотистая смородина — зимостойкое растение, но если в суровые зимы подмерзнут верхушки однолетних побегов, то это почти не влияет на её состояние и продуктивность. В противоположность черной смородине золотистая устоичива к почвеннои и воздушнои засухе как во время цветения, так и во время плодоношения. Нетребовательна и к почвенным условиям, успешно растет на смытых и даже засоленных почвах. Благодаря всем этим качествам, она входит в состав почти всех посаженных лесополос.

Размножают золотистую смородину семенами (для весеннего посева семена стратифицируют 100—120 дней), черенками, отводками, делением куста Наиболее легкий способ размножения несортовои смородины — семенной. Выращивая её таким способом, нужно отбирать из плодоносящих сеянцев лучшие и использовать их в культуре

ГРИФ
Торговый дом
Лопаты совковые. Грабли. Культиваторы. Мотыги. Рукавицы. Электроинструменты. Обналичка. Вагонка. Плинтус. Штапик. Оконные блоки. Дверные блоки. Блоки для дачных домиков. Шифер. Мел. Линолиум. Мебель для дачных домиков.
ул. Гагарина, 71. Тел. 4-35-92.
Тел. 4-93-57.
БЛАНОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ
Адрес: ул. Чапаева, 107, ком. 106.
СОФИЯ-БАНК, 1 этаж (ост. «Космос»).



Заготовки впрок

Пора заготовок в разгаре. Сады и огороды одаривают их владельцев плодами земли, и все это богатство нужно произвести в дело. Сейчас время компотов и варений. Приводим рецепты некоторых из них.

Компот из вишен. Используют зрелые ягоды с интенсивной темно-красной мякотью. Отсортированные, без плодоножек, зрелые, свежие вишни моют в воде, дают ей стечь, плотно укладывают в чистые прошпаренные банки, заливают горячим сиропом 40-50%-ной концентрации, накрывают подготовленными крышками и стерилизуют в кипящей воде банки вместимостью 0,5л – 10 мин., 1,0 л – 15 и 3,0 – 20 мин

Компот из абрикосов. Отбирают одинаковые по размеру и цвету, зрелые, но еще не размягченные плоды, без пятен и темных точек. Если абрикосы консервируют половинками, их разрезают по бороздке и вынимают косточку. Подготовленные абрикосы укладывают в банки. В банку вместимостью 0,5 л входит 250-300 г целых плодов или 350 г их половинок; вместимостью 3,0 л – 1800 и 2100 г. Наполненные банки заливают горячим сиропом 30-40%-ной концентрации и стерилизуют в кипящей воде: банки вместимостью 0,5 л – 12 мин., 1,0 л – 20 и 3,0 л – 30 мин

Компот из слив. Сливы можно консервировать целыми или половинками. Для этого берут свежие, неповрежденные плоды. После удаления плодоножек сливы сортируют по цвету и размеру. Бланшируют плоды при темпиратуре 85 град. по Цельсию в течение 3-4 мин. После охлаждения в холодной воде плоды укладывают в банки и заливают 30-40% сиропом. Стерилизуют так же, как и абрикосовый компот

Вниманию читателей!

Для получения сиропа 20%-ной концентрации вам потребуется: 250 г сахара на 1 л воды; 30% – 430 г; 40% – 670 г; 50% – 1000 г, 60% – 1500 г; 65% – 1860 г сахара на 1 л воды.

Сегодня для многих наших читателей сахар не то, чтобы недоступен, его покупка пробивает огромную брешь и в без того скудном бюджете семьи. Поэтому мы предлагаем вам пару рецептов фруктовых натуральных консервов, что называется, в собственном соку.

Вишни натуральные. Ягоды сортируют, удаляют плодоножки, моют и плотно укладывают в чистые прошпаренные банки, заливают горячей кипяченой водой, накрывают крышками и пастеризуют: банки вместимостью 0,5 л – 10 и 1,0 л – 15 мин. После пастеризации банки немедленно закатывают и охлаждают.

Шинкованные яблоки в собственном соку. Кислые лесные и опавшие яблоки из сада измельчают на терке с крупными отверстиями, сразу же смешивают с сахарным песком (100 г сахара на 1 кг яблок). выкладывают в полулитровые банки, накрывают прокипяченными крышками и ставят стерилизовать. При нагревании сахар в банках растворяется и объем массы уменьшается. Поэтому ее нужно добавить «до плечиков». Стерилизуют при слабом кипении 20 мин, после чего банки укупоривают и оставляют в той же воде, пока она не остынет.

Редко можно встретить хозяйку, которая варит настоящее крыжовничное варенье. Вот он, рецепт, который выручит вас. Итак,

Варенье из крыжовника. На килограмм перебранного и очищенного ***недозрелого*** крыжовника требуется горсть свежих вишневых листьев, которые заливают двумя стаканами холодной воды и кипятят. Кипящим отваром (не вынимая листья) заливают подготовленный крыжовник и оставляют на ночь в прохладном месте. На следующее утро процеживают сок, выделившийся из крыжовника, высыпают в него 1,4 кг сахара из расчета на 1 кг первоначально взятых свежих ягод и варят сироп. В кипящий сироп кладут те же ягоды, варят на среднем огне 15 мин, затем к варенью добавляют 10 свежих вишневых листьев и варят еще 3 мин.

ТАЛОН
бесплатного частного объявления

(Фамилия, имя, отчество рекламодателя)

Текст объявления (не более 15 слов)

Адрес, телефон

Правила заполнения купона

К публикации принимаются объявления, написанные [illegible] чиво (названия, адреса, фамилии – печатными буквами) и только на талоне из газеты «Зеленый проспект». Ксерокопии не принимаются

[illegible] этого требования [illegible] вправе опубликовать одно объявление.

Бесплатно публикуются [illegible] частного характера. За [illegible] взимается плата.

Почтовый адрес редакции: 413869 Саратовская обл., Балаково, ул. Чапаева, 107

Учредитель: ООО «Анис».
Редактор: Т. Бородовская.

Газета издается с июня 1999 г.
Выходит 2 раза в месяц.

За содержание рекламы ответственность несут рекламодатели.

Отпечатана в типографии ООО «Анис»: г.Балаково, Саратовская обл., ул. Чапаева, 107, тел. 4-93-57.
Тираж 500 экз.
Заказ № [illegible]
Объем 1 п.л.
Цена договорная.

Газета для садоводов и огородников

№ 9
октябрь
'99

Зеленый проспект

Выходит 2 раза в месяц

– Распространяя очередной, восьмой номер газеты, я вдруг услышала: «Наверное, в последний раз берем вашу газету. Осень настала, в огороде и саду делать нечего...», – рассказывает одна из распространителей «ЗП». – Что можно сказать таким читателям?

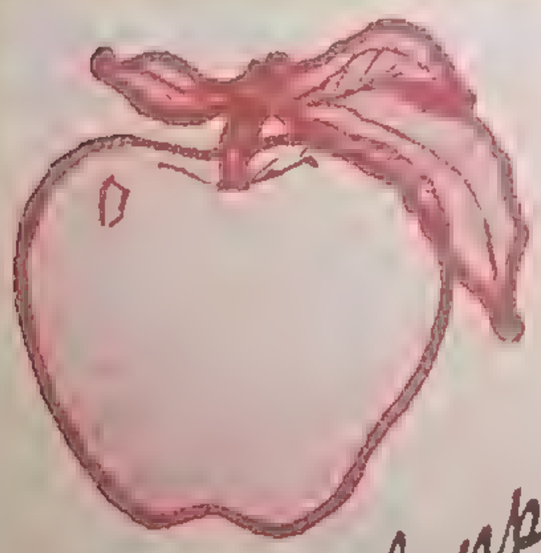
А вот, что... Да, убрав огород, подготовив его в меру сил своих к будущему сезону, вы уходите на зимние квартиры. Но разве вам не интересно узнать: какие семена нужно заготовить к будущему году, как подготовить почвогрунт для рассады, как вырастить ее крепкой и здоровой? Газета в осенне-зимний сезон проведет агрономический всеобуч. Когда же еще учиться, постигать азы сложной науки растениеводства, как не зимой? Используйте нашу газету. В доступной форме она расскажет вам о тонкостях трудного, но так любимого вами дела.

А у садоводов еще больше резона общаться с газетой. Ведь сад требует круглосуточного ухода. Его надо подготовить к зиме, укрыть и предохранить от повреждений грызунами и зайцами; весной – обрезать, сделать ремонт насаждений, провести обрезку и формировку... Мы вам расскажем об этом и о многом другом.

Так, что не спешите расставаться с нами.

Сегодня в номере:

- Удобрения фирмы «Фарт» – это маленький секрет большого урожая.
- Календарь «дачника»: садоводу надо постараться.
- «Новые. Лучшие. Редкие.» Посадите лимонник китайский.
- Копилка опыта: от худого семени не жди доброго племени.



Магазин «Дача. Сад. Огород»

Всегда в продаже:

- Семена, саженцы, луковицы и т.п.
- Мочевина, суперфосфат, сульфаты магния и калия, нитрофоска.
- Препараты для защиты растений.
- Удобрения. Известь.
- Саженцы плодовых деревьев.

Ждем Вас: ул. Чапаева, 107. Тел. 4-93-57. Филиал: маг. «Ладья» 6 м-н.

Вопрос-ответ

Мы прекрасно знием, что без севооборота высокие и качественные урожаи овощей не получить. А нужен ли плодосмен в саду?

Нужен. Для борьбы с почвоутомлением полезно придерживаться плодосмена в рамках трех циклов. Первый цикл объединяет малолетние растения – землянику, овощные и цветочные культуры. Они могут быть взаимозаменяемыми: овощные ежегодно, а земляника на овощные – через 3-4 года.

Второй цикл охватывает полукустарниковые и кустарниковые растения, которые по плодосмену заменяемы между собой, а в целом или частично через 8-12 лет – с растениями первого цикла.

Третий цикл (долголетний) охватывает древесные плодовые – косточковые и семечковые. Породы третьего цикла можно поменять местами с растениями первого цикла Участок с деревьями третьего цикла надо разбить пополам, чтобы обновлять его состав не сразу, а с разбежкой в 6-7 лет. Это выравнит поступление урожая по годам

Реконструкция сада облегчается, если на участке выдержано определенное соотношение площади пород первого, второго и третьего циклов. Это позволяет безболезненно менять местами древесные плодовые и ягодные породы. Можно порекомендовать, например, чтобы долговечные породы – яблони и груши – занимали 50% площади участка, косточковые породы, ягодные кустарники, малина – 10%, земляника и овощи – тоже по 10 процентов.

x x x

В иные годы мыши одолевают, портят деревья, особенно молодые. Сколько труда потом вкладываешь, чтобы восстановить сад! А в прошлую зиму еще и зайцы стали вредить. Что делать?

С мышами необходимо бороться всеми возможными средствами. Нельзя в зиму оставлять кучи растительных остатков, ветвей деревьев. Участок должен быть чистым. Штамбы и нижние скелетные ветви деревьев до 12-15 лет необходимо обвязывать различными материалами Очень важное условие – нижний край обвязки надо заделывать в почву.

Эффективно и применение обмазки Вот состав одной из них. Смешивают равные части глины и коровяка, разбавляют водой до пастообразного состояния. На одно ведро этой смеси добавляют одну столовую ложку карболовой кислоты или 2-4 ложки креолина.

Для отпугивания грызунов некоторые садоводы-любители применяют нитрафен. Обычно этот препарат применяется для ранневесеннего искореняющего опрыскивания садов. Для подзимней обмазки готовят обычно 3-5%-ный раствор (300-500 г на 10 л воды). Им мажут ствол и наиболее толстые ветви. Кроме того, пропитывают этим раствором тряпки и развешивают их на основании нижних ветвей.

x x x

Когда заготавливать черенки плодовых культур для весенней прививки?

Как рекомендует известный ученый-садовод Б А. Попов, наиболее надежный срок заготовки черенков – начало зимы, когда снежный покров достигает 15-20 см. В это время еще нет сильных морозов, которые могли бы повредить молодые приросты текущего года. Этот срок заготовки наиболее подходящ для таких нежных культур, как слива и груша. Связано это с тем, что у данных пород легко повреждается часть тканей, и весной после прививки нарушается нормальное сокодвижение, отчего привой вскоре гибнет.

Более подробно о том, как заготовить и сохранить черенки до весны, мы расскажем вам в одном из очередных номеров.

x x x

Настало время приобретать семена к новому сезону. Каковы сроки хранения основных овощных культур?

Важным фактором качества семян является всхожесть. Она в значительной мере зависит от возраста. Срок сохранения всхожести семян колеблется по культурам от одного года до девяти лет. Вот примерные сроки хранения семян

1-2 года – пастернак;
2-3 года – лук, укроп, петрушка, морковь;
3-4 года – огурец, капуста, редис;
4-5 лет – свекла, арбуз, тыква;
5-7 лет – горох, кукуруза;
7-9 лет – бобы, дыня, фасоль.

Следует знать, что огурцы никогда не сеют однолетними семенами. Они почти не завязывают женских цветков. Урожайность этой культуры тем выше, чем старше семена, которые использовались для посева.

x x x

В этом году очень много жилистых плодов томата, порченых. Какая тому причина? Вроде бы и уход хороший, а вот, такая напасть...

Во многом этому обстоятельству способствовала погода. Высокая температура вызвала атмосферную засуху. Не спасал и обильный полив. Испарение влаги с поверхности листьев шло гораздо интенсивней, чем проводящая система растения могла подать влагу из почвы. Ее дефицит и вызвал эту неприятность.

Спасти положение может только опрыскивание растений водой, но при этом надо принять все меры борьбы с грибными заболеваниями, особенно с фитофторозом.

Но были в этом году и признаки стрика. Это вирусное заболевание. Оно легко передается через почву, семена , инвентарь, растительные остатки и соком больных растений при пикировке и пасынковании.

Для предупреждения заболевания растения еще в рассаде начинают поливать раствором марганцовокислого калия (5 г на 10 л воды), вливая по 50, а позже перед высадкой в грунт по 100 г раствора под каждое растение, совмещая с поливом Если стрик появился на взрослых растениях, то еженедельно под каждое растение выливают по 1 л такого раствора

Была и еще одна причина заражения помидоров стриком – тля. Ее в этом году было как никогда много. А тля – сосущее насекомое, следовательно, она и явилась переносчиком этой опасной болезни томатов. Вывод напрашивается сам собой – необходимо бороться с насекомыми и вредителями

«Живая земля»

«Живая земля» - натуральный почвогрунт, который принципиально отличается от других почвогрунтов для цветов и рассады. В основном плодородные свойства грунтов обусловлены присутствием в его составе торфа, в «Живой земле» наряду с ним содержится биогумус.

«Живая земля» - грунт, полностью готовый для выращивания рассады овощных культур. Он содержит сбалансированный состав таких питательных веществ, как азот, фосфор, калий, кальций, магний, железо , и микроэлементы.

Важно отметить, что «Живая земля» равномерно отдает питательные вещества на протяжении всего периода роста растения. Питательные вещества содержатся в легко усваиваемой растениями форме.

«Живая земля» не содержит никаких семян сорняков, личинок вредителей и спор вредных бактерий.

При использовании «Живой земли » семена прорастают на 3-4 дня раньше, чем при использовании обычных грунтов. Саженцы, выращенные в «Живой земле», лучше переносят пересадку и пикировку.

«Живая земля» может также использоваться как органическое удобрение в случаях, когда есть необходимость увеличить содержание биогумуса в почве для восстановления ее плодородия.

Грунты для цветов

Созданные на основе биогумуса цветочные грунты фирмы «Фарт» дают цветам все необходимое для их активного роста и цветения. В грунтах содержится полный набор питательных веществ, микроэлементов и стимуляторов роста Грунты выпускаются семи разновидностей, которые различаются по содержанию и соотношению элементов питания, которые специально подбираются для соответствующих видов цветов.

«Азалия» – среднекислый грунт, предназначенный для азалий, рипсалисов комнатных осок, платицериумов, росянок (непентес и др.), голубых гортензий.

Объем пакета - 2,5 л, масса - 1,3 кг.

«Бегония» – слабокислый грунт, предназначенный для бегоний и бальзаминов, глоксиний и фуксий, пилей и пеларгоний, аспарагусов, жасминов, гиснерий, плющей, фиттоний, кливий, сансевьер и хлорофитумов .

Объем пакета - 2,5 л, масса - 1,4 кг.

«Сенполия» - мягкий слабокислый грунт для сенполий (африканская или узамбарская фиалка), алоказий, антуриумов, кампанул, аукуб, аспидистр, циперусов, диффенбахий, драцен, папоротников (адиантумы, циботиумы, птерисы и др.) , традесканций и других.

Объем пакета - 2,5 л, масса - 1,4 кг

«Роза» – грунт с повышенным содержанием биогумуса для роз, хризантем, гвоздик, фрезий, гербер, цинерарий и др.

Объем пакета – 2,5 л масса – 1,3 кг

Чем землю накормить

Удобрения фирмы «Фарт» содержат все необходимое для нормального развития флоры в виде легко усваиваемых растениями природных органо-минеральных гуминовых веществ. Они полностью сбалансированы по составу питательных сеществ, содержат высокий процент гуминовых кислот, которые не только являются неотъемлемой частью почвенного плодородия, сохраняют и защищают почву от неблагоприятных условий среды (засуха, переувлажние и загрязнение), регулируют нормальное питание растени, но и являются естественным биостимулятором и антисептиком, повышающим сопротивляемость растений к мучнистой росе, черной ножке, корневым гнилям и другим грибковым и бактериальным заболеваниям. Ни одна, даже самая передовая биохимическая технология никогда не создаст синтетического аналога природным гуминовым кислотам.

«Идеал»

«Идеал» - жидкое натуральное удобрение на основе биогумуса Содержание растворимых гуминовых кислот и основных питательных элементов (азот, фосфор, калий и другие) обеспечивает высокую эффективность «Идеала». Гуминовые кислоты в «Идеале» представлены в форме гуматов калия. Эти кислоты являются естественными стимуляторами роста растений. Их содержание в «Идеале» - 2 % Питательные элементы содержатся в «Идеале» в форме, легко доступной для растений. «Идеал» предназначен для всех видов цветов, плодовых, овощных и ягодных растений. «Идеал» повышает урожайность зерновых культур и увеличивает продолжительность хранения овощей Входящие в состав «Идеала» гуминовые кислоты сохраняют и восстанавливают естественную структуру почвы и защищают почву от потери ценных органических веществ. Они также увеличивают сопротивляемость растений бактериальным и грибковым заболеваниям. Основной способ использования «Идеала» - корневые и внекорнезые подкормки растений Из поллитровой бутылки «Идеала» готовят 50 литров раствора для корневой подкормки или 100 литров для внекорневой подкормки. Этого количества раствора достаточно для подкормки растений на площади 25-30 кв м. «Идеал» также применяют для замачивания семян перед посадкой, для укоренения черенков и для подкормки рассады.

«Новый Идеал»

Недавно был выпущен на рынок «Новый И д е а л » с усиленным защитным эффектом, который обеспечивается природными почвенными бактериями Bacillus subtilis . «Новый Идеал» обладая всеми свойствами обычного «Идеала» эффективно защищает растения от таких опасных болезней, как ризоктониоз, фи т о фтороз, парша все виды гнилей, черная ножка антракноз и другие .

Календарь «дачника»

В саду

Октябрь для садовода - хлопотная пора. Надо собрать остатки урожая, подготовить сад к зиме, провести необходимые посадки. Последний вид работ особенно важен и касается в первую. очередь кустарников: малины, крыжовника, смородины и других. Весной можно просто не успеть с их посадкой, так как они очень рано трогаются в рост. Но если вы опоздали посадить кустарники осенью, то подготовьте места посадки на весну. Сэкономите время, лучше будет для растения.

Со штамбов и ветвей снимите ловчие пояса и уничтожьте забравшихся в них гусениц. Пояса из соломы, травы сожгите, а из мешковины прокипятите, высушите и уберите. Весной они пригодятся.

В этом году многие садоводы жалуются на распространение парши у плодовых культур. Опрысните болеющие деревья 5-процентным раствором мочевины (карбамида 500 г на ведро воды). Опрыскивание способствует дружному опаданию листьев, их собирают и компостируют. Можно просто закопать их в землю при перекопке почвы.

После листопада прореживают кустарники (смородину, крыжовник, аронию, облепиху, шиповник). Сначала удаляют ветви сухие, поломанные, пораженные мучнистой росой (у крыжовника), щитовками, потом старые, перестающие плодоносить и,наконец, прореживают поросль от корня, оставляя на замену вырезанных старых самые рослые побеги

Виноградарям надо позаботиться о защите от морозов укрывных сортов винограда. Лозы перед укрытием укладывают в канавки 15-20 см, выкопанные вдоль ряда по обеим сторонам кустов. В таком случае сверху достаточно укрыть их слоем почвы 15-20 см.

Важно закончить работу до морозов - это не позже второй половины октября. Если ко времени укрытия кусты не сбросили листья, то их можно укрывать вместе с листьями. Листья препятствуют вымерзанию лоз, способствуя их утеплению и смягчают резкие колебания температуры воздуха.

х х х

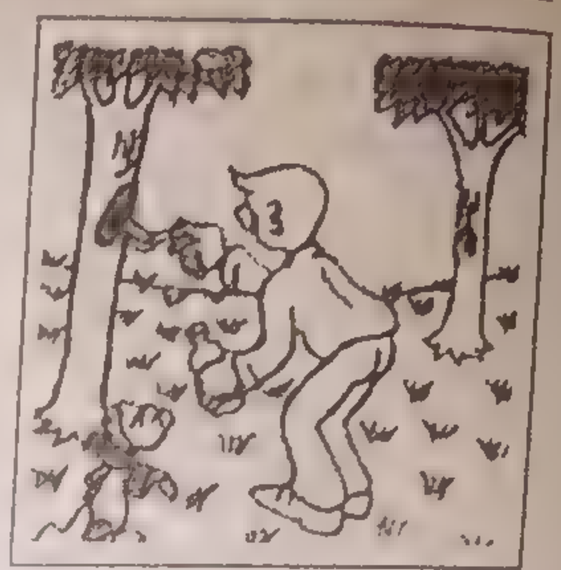
При посадке плодовых растений не допускайте излишней загущенности. Помните, что это в дальнейшем отрицательно скажется на росте и урожайности насаждений. Примерная схема размещения садовых культур такова: для яблонь и груш – 3-4 х 6 м, вишни и сливы – 3х3 м, крыжовника и смородины – 1,5х1,5 м (первая цифра – расстояние между саженцами в ряду, вторая – расстояние между рядами), малину посадите в сплошную канаву с расстоянием 0,6-0,7 м между растениями

х х х

Малину не следует высаживать в замкнутых котлованах и на участках, лишенных оттока воздуха, в низинах с западинами, где длительное время затаиваются талые и дождевые воды, задерживается холодный воздух. Нельзя также выращивать малину на открытых ветрам вершинах склонов. Где сдувается снег, – там подмерзают молодые отпрыски и корни. Лучшие урожаи малина дает на участках с уклонами 3-5 градусов, расположенных вблизи водоемов, на легких и средних суглинистых, супесчанных почвах и черноземах.

х х х

Иногда спрашивают, можно ли проводить обрезку осенью? Если вы жалеете свой

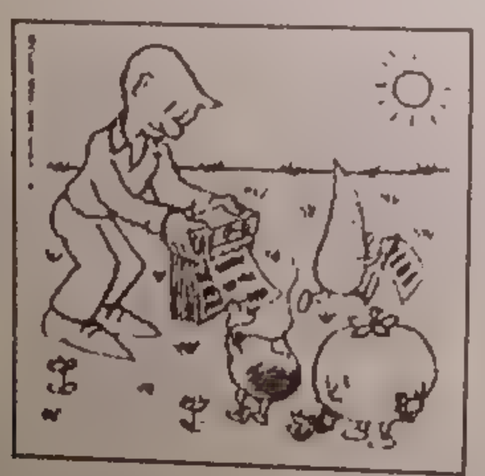


труд, а главное, дерево, то вы никогда не станете обрезать деревья осенью. Ведь при этом обнажаются живые ткани, которые легко повреждаются в период покоя под воздействием неблагоприятных условий. Оставьте эту работу на весну и проведите обрезку, когда минуют сильные морозы.

х х х

Подумайте о том, как вы будете защищать плодовые растения от зайцев и мышей. Для этого пригодятся толь. камыш, сосновые ветки, пленка, пластиковая или металлическая сетка, старые газеты, капроновые чулки, колготки и другой материал. Засыпьте в мышиные норы, в места, недоступные для птиц отравленные приманки, и вы спасете свой сад от погрызов деревьев мышами.

В огороде



Настала пора осенней перекопки почвы. В первую очередь перекопайте там, где намечен посев под зиму. Хорошо внести компост – 5-6 кг на кв.м, древесную золу – 500-600 г. Выберите сорняки, а попавшиеся на глаза личинки майского жука и проволочника уничтожте.

х х х

Раньше убирайте свеклу: ее сильно выступающие над землей корнеплоды могут повредить первые же заморозки. Морковь в сухую, даже холодную погоду будет расти. Но если сыро – с уборкой нужно поспешить. Влажная погода может повредить и поздней капусте: ее кочаны сильно наливаются и начнут лопаться.

х х х

Петрушка и пастернак можно оставить зимовать на грядке. Когда похолодает, обрежьте всю зелень и засыпьте грядку на 8-10 см сухим торфом, опилками или хотя бы сухой почвой. Обязательно укройте и бока грядки. А весной, как можно раньше, разгребите укрытие, прорыхлите почву, внесите любое азотное удобрение, и вы получите пышную зелень.

х х х

После уборки позднеспелых культур собирают растительные остатки, закладывают их в компостную кучу, почву перекапывают. В октябре завершают (если не успели в сентябре) заделку органических удобрений на участках, где в следующем году будут выращивать рассаду и ранние зеленные культуры.

х х х

В конце октября в открытый грунт высевают семена ревеня для выращивания рассады. Перед посевом их намачивают на 3-4 дня и проращивают при температуре 16-20 градусов. Семена высаживают на хорошо подготовленную почву в два ряда на расстоянии 25-30 см между ними, с междурядьем 45 см. Глубина заделки – 2 см.

х х х

Октябрь – время посадки чеснока. Для этой цели используйте наиболее крупные зубки из чесночных головок Наилучшие результаты дает посадка чеснока со слабофиолетовой и синей кожурой. Можно посадить чеснок и весной, но при этом его нужно яровизировать, т.е. проращивать 20-30 дней при тепмпературе не более +5-15 град.

Практика садовода

Обрезкой вызывают рост новых сильных прикорневых побегов из подземной части куста. При обрезке усиливается ветвление прикорневых побегов, рост однолетних побегов на многолетних ветвях, предупреждается загущение куста, увеличивается размер ягод.

Обрезку начинают сразу после посадки, оставляя 2-4 развитые почки. В течение следующих лет для формирования полноценного куста ежегодно оставляют только 3—4 хорошо развитых и удобно расположенных однолетних прикорневых побега, остальные вырезают у основания. Если куст слабо образует прикорневые побеги, то вырезают 1—2 старые скелетные ветви, даже если они дают небольшой урожай.

Формирующую обрезку заканчивают на 4—5-й год. У хорошо сформированного куста черной смородины, в конце вегетации имеются ветви разных возрастов — от плодоносящих до нулевых побегов замещения. Лучше всего в кусте оставлять 10— 15 скелетных ветвей всех возрастов, примерно по 2—4, причем однолетних оставляют на 1—2 больше. 4—5-летнего возраста—на 1—2 меньше.

У взрослого плодоносящего куста черной смородины ежегодно вырезают стареющие 5—6-летние малопродуктивные ветви.

О том, что ветви устарели и потеряли продуктивность, можно судить по некоторым внешним признакам. У старых ветвей концевой прирост большинства разветвлений очень слабый, обычно меньше 10—15 см. Если на веточках молодой ветви величина верхушечной почки примерно 4—6 мм, то на устаревших ветвях — не более 2—3 мм. На старых ветвях кора темно-бурая, и чем старше ветвь, тем темнее кора. У 2—3-летних ветвей окраска коры желтая и светло-серая.

При вырезке ветвей нужно учитывать не только их возраст, но и состояние. Если более старая ветвь хорошо развита, удачно расположена, имеет сильный прирост с крупными цветковыми почками, то ее можно оставить еще на год. И наоборот, если более молодая ветвь слабо развита, затенена и на ней сохранилось мало

Как обрезать черную смородину

плодоносящих почек, то ее вырезают. Вырезают все лишние нулевые побеги, в первую очередь слабые, загущенные и больные, оставляя лишь 5— 6 сильных, равномерно расположенных однолетних прикорневых побегов для возобновления куста.

У старых, но еще сохранивших продуктивность ветвей проводят обрезку на многолетнюю древесину, т.е. удаляют концевые части с ослабевшим приростом и слабыми плодовыми веточками до сильного бокового разветвления.

В условиях любительского сада часто встречаются загущенные кусты черной смородины, росшие несколько лет без обрезки. Такие кусты сильно прореживают, вырезая поломанные, слабые, малоурожайные ветки всех возрастов. В первую очередь удаляют ветви, лежащие на земле и растущие внутрь куста. Удаляют слабые однолетние нулевые побеги, оставляя 2—3 сильных на смену стареющим. Если побегов возобновления образуется мало или их совсем нет, надо в разных частях куста дополнительно вырезать 2—3 сильные старые ветви, а на оставшихся вырезать или укоротить отросшие из их основания сильные ростовые побеги, чтобы побудить куст к образованию побегов возобновления

У оставленных старых ветвей срезают усыхающие окончания до любого сильного бокового ответвления, чтобы усилить рост на оставшейся части ветви. Сильные однолетние прикорневые побеги и ростовые побеги на старых ветвях укорачивают для усиления ветвления. Однако в один год не следует вырезать все старые ветви, пока куст не образует им на смену новых. В этом случае растения могут давать небольшой урожай. Правильной обрезкой в течение 3—4 лет можно восстановить плодоношение куста и в дальнейшем продолжать обрезку обычным порядком.

«Техасец» в Балакове

Малинно-ежевичный гибрид «техас» впервые выведен в нашей стране И. В. Мичуриным и назван в честь родины ежевики. Нежная, теплолюбивая культура стала зимостойкой, крупноплодной; плоды гибрида — 4 см длиной, ароматные, сладкие. Но широкого распространения эта культура не получила из-за колючек.

Плодоносит «техас» ежегодно и обильно. Особенность возделывания культуры в том, что стебли ее вырастают до 5—6 метров и требуют шпалеры, после сбора урожая старые стебли вырезают. Перед первыми заморозками молодые стебли прикрывают лапником (подвязывают на шпалеру их только на второй год), сухими листьями, торфом.

Для придания кусту шатрообразной формы хорошо до цветения опрыскать его раствором природного стимулятора роста — гуматом (1 г на 10 л теплой воды). Достоинство «Техаса» еще и в том, что он не засоряет сада — куст разрастается за счет побегов замещения; укоренение верхушек позволяет получать хорошие молодые саженцы.

Малинно-ежевичный гибрид плодоносит вплоть до заморозков. Листья его можно использовать в лечебных целях: при стоматите, при болезнях горла полоскают настоем 50 г листьев на 1 л воды. Хороший эффект дает применение настоя при атеросклерозе, гипертонической болезни. Как и малина, «Техас» помогает при простудных заболеваниях. Соком его ягод можно покрасить ткань в фиолетовый цвет с красным оттенком

Если почва кислая

ДЛЯ УСПЕШНОГО развития растений большое значение имеет кислотность почвы. Различные культуры реагируют на нее по-разному. На средне- и даже сильнокислых почвах лучше всего растут морковь, петрушка, редька, репа, помидоры, кабачки, тыква, груша, малина, земляника, крыжовник. Умеренную кислотность хорошо переносит картофель. Цветная капуста, огурцы, яблоня, слива, нуждаются в слабокислой и близкой и нейтральной реакции среде. Столовая свекла, капуста белокочанная, лук, чеснок, сельдерей, пастернак, смородина лучше развивается на нейтральной и слабощелочной почве.

Кислотность почвы определяют в агрохимических лабораториях. В домашних условиях для быстрого и точного ее определения удобно использовать бытовые анализаторы кислотности почвы. К прибору прилагается таблица расчета внесения кальцийсодержащих удобрений в зависимости от значения pH на вашем участке. Цена прибора – 30 рублей. Также можно использовать лакмусовую бумагу. Ее опускают в смесь проб земли с дистиллированной водой. Если бумага не изменит цвет — почва слабощелочная или нейтральная, станет красной — кислая.

Еще проще определить повышенную кислотность почвы по сорной растительности. На ней хорошо растут щавелек, хвощ, белоус, коровяк, фиалка трехцветная.

Избыточную кислотность устраняют путем внесения известковых материалов. Дозы вносимых известковых материалов зависят от кислотности почвы, от вида выращиваемых овощей или многолетних насаждений, которые, как отмечалось, по-разному реагируют на кислотность. В первую очередь известкуют почву для тех овощных культур, которые лучше развиваются в нейтральной среде. Норма внесения зависит от вида известковых материалов. Они содержат разное количество действующего начала — углекислого кальция и углекислого магния

Для снижения кислотности используют известь и доломитовую муку (85—100 процентов углекислого кальция), мел (94—95 процентов), торфо-туф (25—75 процентов). Вносят также древесную золу, которая содержит 18—36 процентов углекислого кальция, и отходы промышленных предприятий — цементную пыль, сланцевую золу, металлургические шлаки. В них содержится от 65 до 90 процентов углекислого кальция.

На средне- и сильнокислых почвах раз в шесть пет на каждую сотку вносят по 50—60 килограммов действующего вещества углекислого кальция. На легких почвах дозу уменьшают на 20—30 процентов.

Известь заделывают в почву при осенней перекопке или перепашке, следя за тем, чтобы она была равномерно распределена в обрабатываемом слое.

Внесение одного килограмма извести на сильно- и среднекислых почвах дает прибавку 1 — 1, 5 килограмма капусты; 0. 5— 0, 7 — моркови; 0, 6 — 0. 8 — помидоров. Эффективное средство повышения плодородия кислых почв!

Копилка опыта

Для вас, садоводы и огородники

АГРОНОМИЧЕСКИЙ ВСЕОБУЧ

ПОКУПАЙТЕ ГИБРИДНЫЕ СЕМЕНА

Англичане говорят: «Я не настолько богат, чтобы покупать дешевые вещи «.Это вполне подходит к гибридным овощным семенам. В широком ассортименте в продаже есть отечественные и импортные гибридные семена, и можно выбрать то, что нужно. Да, они дороже, но доступны каждому огороднику.

Гибриды дают более мощные растения. Они устойчивее к неблагоприятным условиям выращивания. Значительно меньше поражаются вредителями и болезнями. Урожайность выше, качество лучше.

Многие огородники не имеют возможность вырастить в квартире необходимое количество качественной рассады. Здесь на помощь приходят гибриды с более коротким вегетационным периодом. Тогда их можно выращивать безрассадным способом - посевом. Дело не новое, проверено на практике, особенно по томатам. А если часть из них вырастить рассадой, то будете иметь овощи на 20 - 40 дней раньше, чем от простых сортов. Как правило, безрассадные овощи значительно урожайнее.

Борьба с болезнями химическими и народными средствами малоэффективна. А болезни «съедают» 30 - 40 процентов урожая, а то и более. Поэтому селекционеры создают устойчивые гибриды и сорта и достигли очень хороших результатов. Например, против болезней капусты нет средств борьбы, и сорта из года в год все больше погибают, урожай снижается. А на гибридные посевы любо смотреть

Поэтому уже сейчас необходимо заняться поиском необходимых семян, тем более, что в дальнейшем они будут дорожать. При этом следует учесть, что не каждый сорт или гибрид подходит для нашей зоны.

Попробуем помочь вам в этом непростом деле

КАПУСТА

F1 Казачок. Ультраскороспелый. От всходов до созревания 40 - 60 дней Пригоден для конвейерного выращивания посевом. Урожайность? бол

F1 Трансфер. Созревает на 10-15 дней раньше, чем самый ранний сорт- Июньская Не растрескивается. Урожайность 5 -6 кг/м²

F1 Малахит. Созревает на несколько дней позже Трансфера.

F1Крюмон. Среднепоздний (165-170 дней). Устойчив к болезням. Кочаны очень плотные, весом до 5 кг. Срок хранения 6 месяцев. Урожайность 12 кг/кв.м

F1 Соло. Ранний (85-94 дня). Устойчив к болезням. Кочан круглый, весом 1,2-1,5 кг. Урожайность высокая.

F1 Альбатрос. Познеспелый (140 дней) Кочан круглый, весом 2,5 кг. Сохраняется до конца мая.

Лекарства с ветки

Арония черноплодная (черноплодная рябина). Плоды аронии содержат витамины, органические кислоты, сахарозу фруктозу, богаты микроэлементами

Плоды аронии являются ценным лечебным или профилактическим средством они обладают противосклеротическим действием

Для медицинских целей могут быть использованы натуральный свежий сок или плоды, сок может быть использован наружно для лечения ожогов.

Лечение соком и плодами аронии не рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Совет на всякий случай

Посадим... забор

Огородить участок - сейчас почти неразрешимая проблема, а к беззаборному существованию мы еще не привыкли. Вот и приходится придумывать, как выйти из такого положения. Мы, например, забор «посадили».

В начале апреля или раньше, пока не началось сокодвижение, нарезаем черенки быстрорастущих деревьев (тополь, ива) Храним их до посадки в прохладном месте

Там, где надо поставить забор, делаем траншею и высаживаем в нее черенки на расстоянии 15 см друг от друга. По мере роста выщипываем ростки и почки, направленные перпендикулярно к плоскости будущего забора. Ветки же, идущие вдоль, оставляем. Верхушку саженца прищипываем, когда он достигнет нужной высоты.

Через 2-3 года перепахиваем землю вдоль траншеи, чтобы удалить лишние корни. Траншею засыпаем землей. Забор готов.

Посоветовал
В. Давиденко
из г. Ермака
Павлодарской обл.

x x x

Но будет еще лучше если вы для этой цели используете гладичею Забор будет непроходим не только для человека и животных, но и другой, более мелкой живности Длинные прочные колючки надежно защитят ваш огород от непрошенных гостей. Несложные посадки и уход думается привлекут ваше внимание к этой культуре, а семена всегда есть в магазине «Дача. Сад. Огород » Адрес – ул Чапаева, 107.

Новые. Лучшие. Редкие.

Посадите лимонник

ВСЕ больше внимания садоводов-любителей привлекает лимонник китайский. Население Дальнего Востока, особенно охотники, издавна использует плоды и листья этой лианы для устранения усталости и поднятия работоспособности. Нашел применение лимонник и в медицине. Из него изготовляют препараты, назначаемые при ослаблении и истощении организма, переутомлении, нервных заболеваниях, для лечения больных с ослабленным зрением и пониженным слухом; кроме того, плоды лимонника помогают при некоторых желудочно-кишечных заболеваниях, например, хронических гастритах.

Из плодов лимонника в домашних условиях можно получать соки, изготовлять сиропы, морсы, кисели, варенье и другие продукты.

В соке лимонника содержится до 12 процентов сухих веществ, до 19—сахаров, до 10— 21 — кислот; в плодах —20—36 миллиграммов витамина С. Особую ценность представляет содержащееся в семенах, листьях и коре стеблей тонизирующее вещество — схизандрин.

Лимонник китайский — вьющаяся многолетняя лиана, которая в благоприятных условиях может достигать длины в 7—8 метров, с диаметром каждого из 2—5 стеблей до 1—5 сантиметров. Лимонник, опираясь на другие растения или опоры, обвивает их по часовой стрелке.

Созревание ягод лимонника растянутое, начинается оно в условиях средней полосы в конце августа. В урожайные годы хорошо развитое растение дает до 1,5—3 килограммов плодов. Они красные или оранжевые, терпкие, с вяжущим вкусом и ароматом лимона.

Лимонник — светолюбивое растение и при сильном затенении не плодоносит Лиана требовательна к плодородию почвы, влажности воздуха, плохо переносит избыточное увлажнение.

На садовом участке лимонник сажают вдоль стен, заборов, у беседок и водоемов: так, чтобы он был защищен от холодных ветров и летних суховеев. Перед посадкой тщательно готовят почву. На 10 квадратных метров вносят 50—60 килограммов перегноя, торфа или компоста, 150 граммов азотных удобрений и 300— 400 — суперфосфата. Лимонник сажают в заправленные удобрениями траншеи размером 60х70 сантиметров. Схема посадки — 1,0х0,5—0,6 метра. Лучшее время — ранняя весна.

Выращенный из семян лимонник обычно начинает плодоносить на третий—пятый год. В это время лианы поднимают на опоры из деревянных реек, проволоки или кольев

В течение лета почву поддерживают во влажном и рыхлом состоянии. Особенно это важно в конце апреля и в середине октября. Рыхлят ее не глубже 5—6 сантиметров, поскольку корневая система у лимонника размещается поверхностно. После весеннего рыхления можно провести жидкую подкормку настоем коровяка в пропорции одна часть удобрения на шесть частей воды, по полведра или ведру на куст (в круговые канавки глубиной 3—4 сантиметра).

Очень полезно содержать почву под кустами лимонника в течение всей вегетации под мульчой из листовой земли Мульча подавляет рост сорняков, обеспечивает доступ кислорода к корням, служит удобрением и сохраняет влагу, а также предохраняет корневую систему от осенних заморозков и зимних морозов.

Лимонник очень требователен к влаге и нуждается в поливе, особенно во время засушливых периодов. Характерный признак недостатка воды — поникшие листья.

Размножают лимонник обычно семенами. Для повышения всхожести их стратифицируют во влажном песке в течение 2,5—3 месяцев при температуре -10—15 градусов. Всхожесть семян, как правило, не превышает 30 процентов.

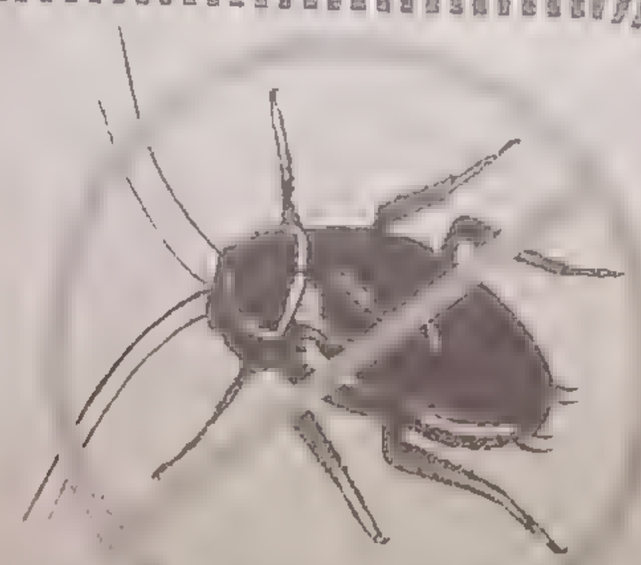
Стратифицированные семена высевают весной на грядки через 5—10 сантиметров с расстоянием между строчками 15—20 сантиметров на глубину 1,5—2 сантиметра. После этого грядки мульчируют торфом или перегноем, систематически поливают и удаляют сорняки. На постоянное место сеянцы высаживают в 1-2-летнем возрасте

Лимонник можно размножать и корневой порослью, поскольку у него образуется достаточное количество отпрысков.

А. ПОЗДНЯКОВ,
кандидат сельскохозяйственных наук.

Тел. 4-93-57.

Высокоэффективные средства от тараканов, муравьев
и других домашних насекомых:
Каприн-Ф, Инсорбид, Орадельт, Фенаксин, Машенька.



Магазин «Дача. Сад. Огород,», ул. Чапаева, 107, тел. 4-93-57.

БЛАНОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ

Адрес: ул. Чапаева, 107, ком. 106.
СОФИЯ-БАНК, 1 этаж (ост. «Космос»).

Народные рецепты

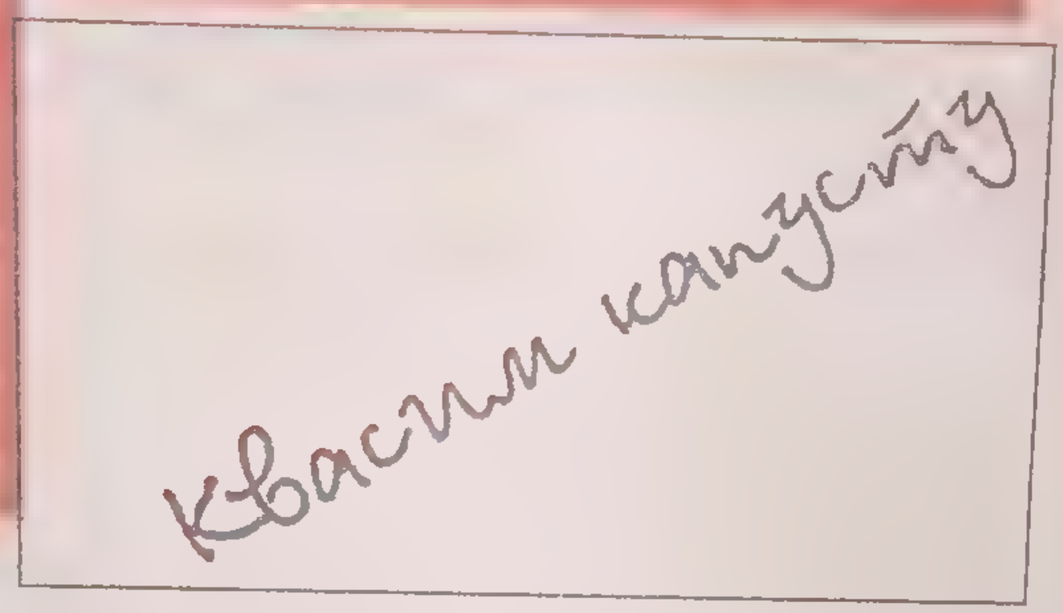
Квасим капусту

Используют белокочанную капусту поздних сроков созревания. Лучшая для квашения капуста, содержащая более 4 % сахара. Можно приготовить следующие виды квашеной капусты: шинкованную, рубленую, кочанную с шинкованной, кочанную с рубленой и провансаль.

Чаще готовят шинкованную капусту. Для этого свежие сформировавшиеся кочаны освобождают от наружных загрязненных, поврежденных и зеленых листьев, обрезают кочерыгу и шинкуют на специальных шинковках или ножами полосками до 5 мм. Внутреннюю кочерыгу удаляют. Чем мельче нашинкована капуста, тем привлекательнее ее вид. Измельченную массу плотно укладывают в тару, равномерно пересыпая солью, приправами и пряностями. Количество соли должно составлять 1,2—1,6 %. Кроме соли, в капусту добавляют 3—5 % моркови, которую предварительно моют, очищают от кожицы и огрубевшей верхушки. Морковь равномерно тонко нарезают или шинкуют соломкой не толще 3 мм или столбиками длиной не более 40 мм. Ее равномерно распределяют по всей массе капусты.

В зависимости от рецептуры закладки сырья можно получить квашеную капусту следующих наименований: с морковью (3— 5%), с целыми яблоками (8%) и морковью (3%), с брусникой (2%) и морковью (3%), с клюквой (2%) и морковью (3%), с тмином (0,3%) и морковью (5%), со сладким перцем (10%), с лавровым листом (0,3 %) и морковью (3 %), с морковью (5 %) и маринованными грибами (9%).

После плотного заполнения тары капустой по рецептуре сверху кладут свежие чистые листья капусты и предварительно про-



кипяченную марлю. Затем кладут круг, на который ставят груз массой не менее 18% от массы заложенной капусты. Под влиянием соли и гнета капуста оседает и покрывается рассолом. Если нет груза, его можно заменить водно-солевым раствором. При этом вместо марли капусту покрывают чистой полиэтиленовой пленкой размером на 10—20 см больше диаметра тары. На пленку ровным слоем насыпают соль из расчета 800 г на 100 кг капусты и постепенно наливают 5—6 л водопроводной воды. Вода плотно прижимает края пленки к стенкам тары, создавая анаэробные условия для ферментации капусты. Заквашенную капусту оставляют при комнатной температуре (18—20°С) для ферментации (брожения). При таких условиях она сбраживается в течение 3—5 дней. Рассол капусты осветляется, а горьковатый привкус исчезает. Капусту нужно хранить при температуре не выше плюс 10° и не ниже минус 1 °С. Во время хранения капуста должна быть покрыта рассолом Если рассола мало, верхний слой капусты темнеет, образуется овершье. Повышение температуры хранения капусты приводит к быстрому ее перекисанию

Капусту можно квасить также целыми и рублеными кочанами. Очищенные или нарубленные кочаны плотно укладывают в тару, а пространство между ними плотно заполняют шинкованной капустой с солью. Целые кочаны можно квасить и без добавления шинкованной капусты в 4%-ном рассоле.

Капусту провансаль готовят смешиванием нарезанной кубиками 25х25 мм цельнокочанной квашеной капусты с маринованными плодами косточковых, виноградом, клюквой, брусникой, моченными яблоками, сахаром и растительным маслом. Примерные нормы сырья для приготовления 100 кг капусты провансаль следующие, кг:

Капуста, нарезанная из целых квашеных кочанов 64
Масло растительное 6
Сахар-песок 6
Маринованные плоды косточковых 5
Маринованный или свежий виноград 5
Яблоки моченью 5
Клюква или брусника 5
Горчица столовая сухая 0 1
Маринадная заливка из-под плодов косточковых 4

Рецептура закладки сырья при изготовлении капусты провансаль может быть изменена в зависимости от пожелания потребителя. Готовую капусту провансаль при температуре О... +5 °С можно хранить не более пяти, а выше 5 °С — не более двух суток. Поэтому ее готовят по мере надобности

ТАЛОН
бесплатного частного объявления

«Зеленый проспект»

(Фамилия, имя, отчество рекламодателя)

Текст объявления (не более 15 слов)

Адрес, телефон

Правила заполнения купона

К публикации принимаются объявления, написанные разборчиво (названия, адреса, фамилии – печатными буквами) и только на талоне из газеты «Зеленый проспект». Ксерокопии не принимаются

Один талон – одно объявление. При нарушении этого требования редакция вправе опубликовать одно объявление.

Бесплатно публикуются объявления только частного характера. За срочность предусмотрена плата

Почтовый адрес редакции 413800, Саратовская обл., Балаково, ул. Чапаева 107

Учредитель: ООО «Анис».
Редактор: Т. Бородовская.

Газета издается с июня 1999 г.
Выходит 2 раза в месяц.

За содержание рекламы ответственность несут рекламодатели.

Отпечатана в типографии ООО «Анис».
Адрес редакции и типографии: г.Балаково, Саратовская обл., ул. Чапаева, 107, тел. 4-93-57.
Тираж 500 экз.
Заказ № 830
Объем 1 п.л.
Цена договорная.

Газета для садоводов и огородников

№9 (23)
май
2000

Зеленый проспект

Выходит 2 раза в месяц

Народные приметы

Май

Кружится жаворонок звонкий,
Лазурный тихий небосклон.
И воздух чистый, воздух гонкий
Благоуханьем напоен.

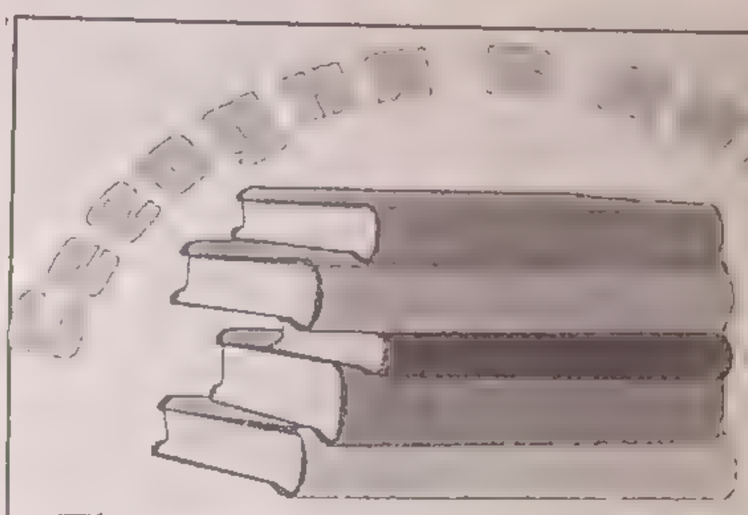
К. Ф. РЫЛЕЕВ.

В мае обновляется вся природа, окружающий нас растительный мир меняется на глазах. На смену подснежникам появляются одуванчики и лютики, а позднее — фиалки и ландыши. В лесу и особенно на лугах природа ткет красочный ковер из самых разнообразных цветов. Начинается массовый прилет певчих птиц. Лопаются почки у березы, липы, клена, затем деревья покрываются листвой, и, наконец, приходит пора цветения вишни, а позже и других фруктовых деревьев. Нередко теплые дни сменяются холодными. Календарь русской природы предостерегает, что, когда цветет черемуха, наступают «черемуховые холода». Это происходит обычно в середине мая. В «соловьиный день» (чаще 15.V) разливается песня лучшего солиста певчего хора.

Этот месяц повсеместно считали временем приметным: «Май холодный – год хлебородный», «Туманы в мае – к плодородию», «Майский день – хлеба на год», «Май создает хлеба, а июнь – сено».

ЦИТАТА НОМЕРА:

«Лучше мелко плавать, чем глубоко тонуть.»



☑ Земляника среди соломы.
☑ Как бороться с вредителями.
☑ Саратовская малышка и К° (сорта вишни Саратовской селекционной станции).
☑ Лунный календарь.

Эпин вернет к жизни

Пересадка рассады из домашних условий в открытый грунт чревата «недомоганиями» растений: они резко замедляют рост, никнут, а некоторые и вовсе могут погибнуть. Ведь на открытом воздухе увеличивается количество неблагоприятных факторов. Это и неустойчивые погодные условия, и нерегулярные поливы, и почвенные возбудители болезней. Словом, растение оказывается в стрессовой ситуации.

Преодолеть это состояние поможет удивительный препарат ЭПИН. Он изготовлен на основе натурального вещества эпибрассинолида, которое вырабатывается растениями и помогает им выживать. Но если растение заболевает, то содержание в клетках этого вещества снижается.

В такие моменты выручит ЭПИН. Благодаря этому биорегулятору и стимулятору:

– семена быстрее прорастают;

– рассада не вытягивается, устойчива к заморозкам, засухе и болезням, отлично приживается при пикировке и пересадке в открытый грунт,

– подмерзшие и подвядшие растения возрождаются к жизни, а старые начинают заново плодоносить, за счет стимуляции боковых побегов;

– стимулируется плодо- и корнеобразование;

– у обработанных растений не опадают завязи;

– урожай повышается в 1,5 раза;

– в полученной продукции снижается содержание тяжелых металлов, радионуклидов, нитратов, гербицидов

✓ *Важно знать*

Поливы

Плодовые и ягодные растения от начала таяния снега до последней декады мая бывают обеспечены достаточным количеством влаги в почве. В это время поливы растениям совсем не нужны. Поэтому садоводам-огородникам не нужно хвататься за поливочные шланги, если они видят «сухую» землю. Глубоко внутри влаги предостаточно и лишняя даже может навредить некоторым растениям.

Потребление воды растениями особенно велико в первую половину лета, когда активно растут побеги листья и завязи. Поливы нужны в июне-июле

Среди культур, которым они нужны, в первую очередь надо назвать все растения, высаженные либо весной текущего года, либо осенью прошлого. Растения, пересаженные в взрослом состоянии, требуют обязательных поливов в течение первых 2-3 лет

Последовательность в поливе взрослых растений соблюдают примерно следующую. Сначала поливают малину, затем землянику, смородину, сливу, крыжовник, деревья вишни, груши и яблони.

Полив по возможности надо приурочивать к определенным фазам роста и развития той или иной культуры.

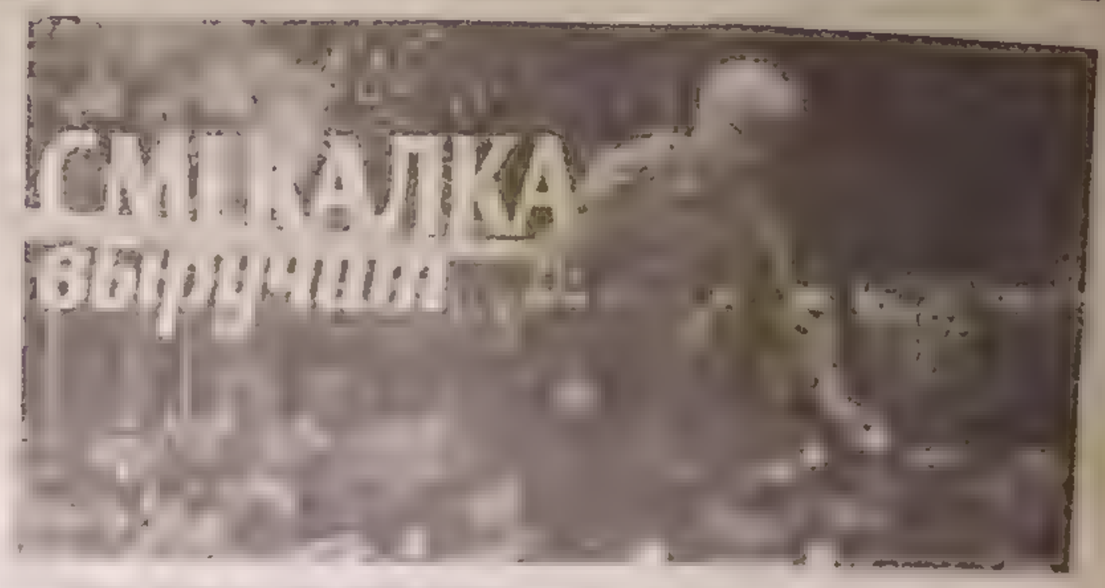
***Яблоню и грушу** лучше всего поливать в июне, когда плодоносящие деревья сбрасывают избыточную завязь. В этот период у деревьев начинается усиленный рост плодов и побегов. Второй полив проводят через месяц после первого (15—20 июля), за две-три недели до сбора урожая летних сортов, третий полив — в августе (в первую очередь поливают осенние и зимние сорта яблони и груши).*

***Косточковые культуры** — сливу и вишню — первый раз поливают после цветения, второй — за две недели до сбора плодов и третий раз — после уборки урожая.*

***Смородину черную, белую, красную и крыжовник** поливают за две недели до сбора урожая и после сбора урожая.*

***Землянику** в случае засухи первый раз поливают в период цветения. В это время часто [illegible] ки, и полив можно приурочить к дням [illegible] похолоданию. Цветение земляники [illegible] му, если полив провести даже в конце цветения, он [illegible] равно окажет положительное влияние на рост и [illegible] чение завязи. Второй полив проводят через две-три недели после сбора урожая*

***Малину** первый раз в условиях засушливого лета поливают в конце мая, затем через каждые 10-15 дней. Заканчивают поливы в период максимального сбора урожая*



[illegible] тить капус[illegible] рюсь не с гусеницами, а с самой бабочкой-капустницей, причем не причиняю ей ни [illegible]шего вреда, а лишь отпугиваю. Простейшим и даже смешным способом - развешиваю по всей капустной плантации... скорлупу от куриных яиц на воткнутые в землю прутики. Растет капуста - поднимаю выше и прут со скорлупой на верхушке. Яйца должны быть белого цвета

Знаю, взглянув на фотографию, вы не сдержит усмешку: мол, так тебе и поверили. Я тоже смеялся. Но все же попробовал. И убе[illegible] белые бабочки-[illegible]пустницы действительно не садятся, торопливо уле[illegible] [illegible]рочь [illegible] [illegible]льно напугали.

Ума не приложу что их так пугает. Белого цвета, кажется, они не боятся – садятся же на белые цветы. И круглая форма не должна бы их тревожить. Да и какого-то запаха, тем более отпугивающего, выеденные яйца вроде бы не имеют (а может, мы его не улавливаем?) И все же факт есть факт – капустница на капусту не садится. Конечно, гусеница может приползти на капусту и со стороны, поэтому периодически овощи все же надо осматривать

Иван ФИЛОНЕНКО

● *Спрашивали – отвечаем*

ЗЕМЛЯНАЯ ГРУША

Наши соседи по даче выращивают у себя необычное растение – земляную грушу. Говорят, что она очень полезна и вкусна. В этом году я тоже решила ее посадить на своем участке, хотя толком о ней ничего не знаю. Пожалуйста, расскажите, чем конкретно полезно это растение?

Л. ДАНИЛОВА

К настоящей груш[illegible] ная, которую иначе называют топинамбур, не имеет никакого отношения. Ее ближайший родич – подсолнух. А грушей назвали потому, что клубни по форме отдаленно [illegible]

[illegible]

[illegible] особую цен[illegible] страдающих сахарным диабетом, заменяя в какой-то мере картофель. Дело [illegible]

Земляника среди соломы

Ежегодно в любую погоду получаю здоровые превосходные ягоды, не затрачивая труда на борьбу с сорняками. И все это благодаря лишь тому что выращиваю землянику на соломе.

С наступлением весны, когда минуют возвратные холода, убираю с грядки старый лист, рыхлю землю с удобрениями и, после того как начинают «прорастать» новые листья, всю грядку закрываю соломой слоем 3-5 см. Через солому не прорастает трава, при поливе из лейки через солому земля не уплотняется, отпадает необходимость частых поливов и рыхлении земли в течение лета. В любую дождливую погоду ягоды, лежащие на соломе, всегда чисты. До окончания сбора урожая все заботы сводятся к поливу (иногда с удобрением) и нормированию оставляемых кустов. Я обычно оставляю 1-2 ранних уса на куст с первой розеткой. Их укореняю, раздвигая солому, для последующей посадки в «школку».

После сбора урожая солому удаляю с грядки (закапывать не следует — закисает земля), проливаю ее раствором марганцовокислого калия, просушиваю и храню в бумажных мешках до следующей весны. 3-4 года солома служит без добавления свежей.

В. СПАСОЛОМСКИЙ.

Каждый метр — в дело

КАКИЕ КУЛЬТУРЫ МОЖНО ВЫРАЩИВАТЬ В МЕЖДУРЯДЬЯХ ПЛОДОНОСЯЩЕГО САДА?

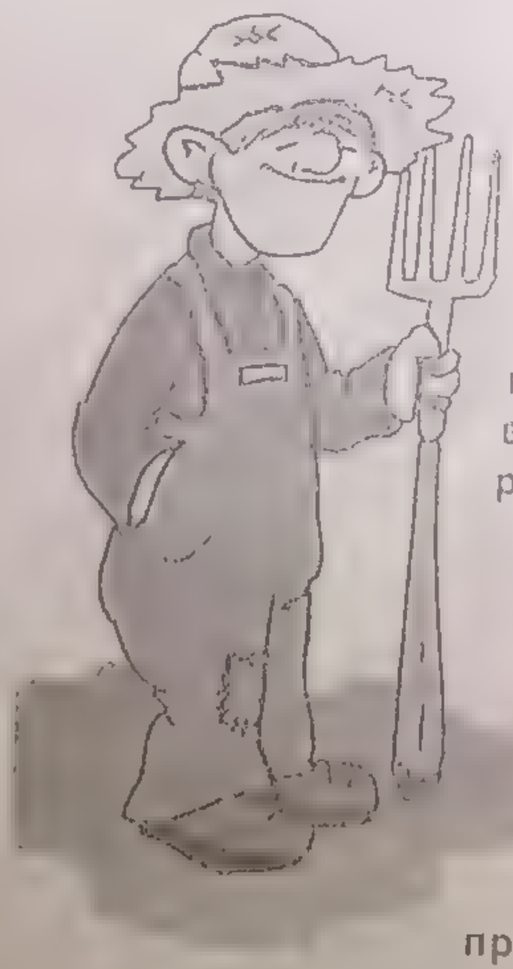
Наиболее подходящими культурами являются бобовые, т.к. они обогащают почву азотом и улучшают ее структуру. Корнеплодные и клубнеплодные растения тоже не оказывают вредного воздействия на плодоношение сада, т.к. при их выращивании вносят повышенные дозы удобрений и проводят многократные рыхления почвы. Тыквенные и овощные растения подходят только для выращивания в междурядьях молодых садов. В междурядьях взрослых садов они не развиваются хорошо, т.к. не выносят затенения. Неподходящими для выращивания в междурядьях сада и овощных растений являются капуста, лук-порей и помидоры, т.к. их поливают до поздней осени. Поздние поливы удлиняют период вегетации плодовых растений, их прирост не вызревает и подмерзает даже при небольших понижениях температуры.

В междурядьях взрослых садов выращивают культуры, которые выносят затенение. Наиболее теневыносливы фасоль, шпинат, салат; наименее теневыносливы — огурцы, тыква, перец, ранний картофель. Поздний картофель, горох, бобы, лук, чеснок, земляника, малина и смородина занимают среднее положение.

Лунный календарь

посева и посадки овощных культур

МАЙ



1, 2 – очистка сада и огорода; уничтожение сорняков и вредителей; полив и обработка земли.

3, 5, 6, 7, 8 – обработка и посадка земляники; прореживание всходов; посев в грунт зеленных растений; высадка в открытый грунт рассады.

12, 13, 14, 15 – обработка земли; полив и подкорка минеральными удобрениями (корневая и внекорневая); посев и посадка летников.

19, 20, 21 – прореживание всходов, прополка, рыхление земли вокруг растений, окучивание; опрыскивание от вредителей и болезней.

26, 27, 28, 29 – работа в саду (удаление лишних молодых побегов малины, поросли вишни, сливы и др.).

Маленькие хитрости

ПЛЕНКА ЛЕЧИТ СТВОЛ

Поврежденную кору можно залечить, обвязав ствол полиэтиленовой пленкой По мнению садоводов, применяющих полиэтиленовые бинты, главное их достоинство в том, что они хорошо пропускают солнечный свет и тепло и тем самым создают благоприятные условия для заживления ран. С помощью пленки иной раз удавалось спасать даже изгрызанные зимой зайцами и мышами и, казалось бы, обреченные на гибель деревья.

УКРАСИМ МУСОРНУЮ КУЧУ

Кабачки можно выращивать на мусорных кучах насыпав сверху плодородной земли. Разрастаясь, кабачки закрывают кучу листьями. За лето куча перегнивает а осенью ее используют как органическое удобрение. За 1-2 недели до уборки полив прекращают, чтобы не ухудшилось качество плодов.

Саратовская малинка и К°

В Нижнем Поволжье издавна выращивают вишню и черешню. Первую отличает высокая зимостойкость, скороплодность, урожайность и неприхотливость. А вторая хотя и более требовательна к теплу и свету, но вкуснее, содержит большое количество легкоусвояемых сахаров, кислот, витаминов и других биологически активных веществ.

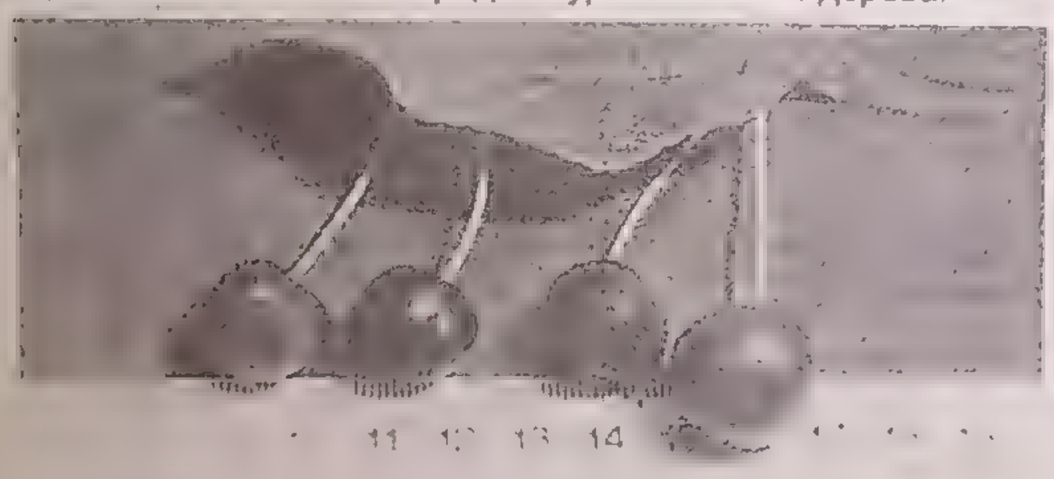
Успешному выращиванию черешни в Нижнем Поволжье способствует правильный подбор сортов, уже адаптированных к местным условиям, они меньше страдают от перепадов отрицательных температур, которые часто происходят после резких переходов от осени к зиме и после продолжительных оттепелей в январе-феврале.

Как уберечь дерево от подмерзаний и от воздушной засухи в условиях Саратова, где суровая и малоснежная зима и продолжительное жаркое и сухое лето? Ответ очевиден – нужно правильно подобрать сорта, подвои, обеспечить защищенность участка и создать хороший агротехнический фон. При соблюдении комплекса этих условий сорта вишни и черешни, полученные на Саратовской опытной станции садоводства, по вкусовым и технологическим качествам плодов не уступают южным. Они устойчивы к условиям климата Поволжья, урожайность их выше на 10-15%, чем у районированных. А теперь расскажу о самы интересных сортах.

ЧЕРЕШНЯ

Памяти Чернышевкого

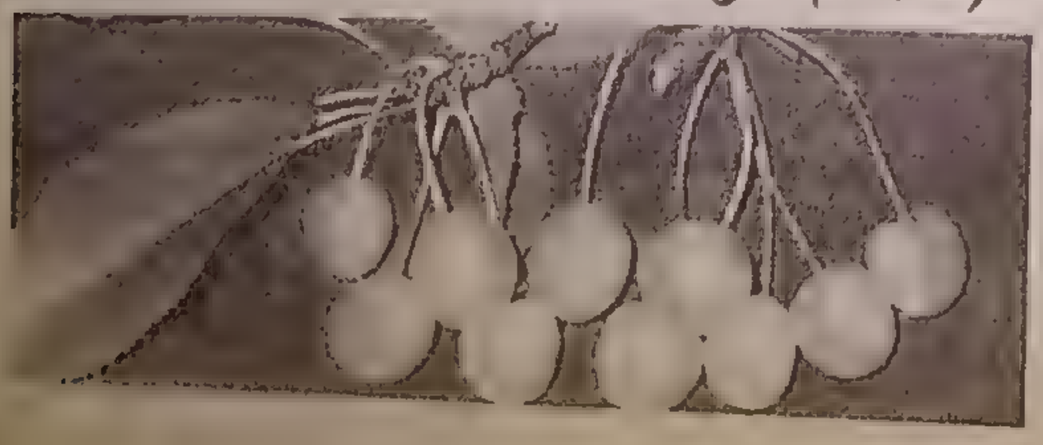
Получена от свободного опыления черешни Ленинградская черная. Дерево среднерослое с пирамидоидальной кроной средней густоты. В пору плодоношения вступает на 4-й год после посадки в саду. Зимостойкость дерева высокая, цветковых почек – удовлетворительная. Плоды созревают рано (17-23 июня). Сорт частично самоплодный, но лучше плодоносит при совместной посадке с вишнями Гриотом остгеймским, Кентской и черешнями. Плоды широкосердцевидной формы, средней массой 4,8 г, с темно-красной, плотной мякотью. Вкусовая оценка 4,8-5 баллов. Косточка хорошо отделяется от мякоти. Средний урожай 20 кг с дерева.



Янтарная (28-56)

Отобрана из сеянцев Ленинградской черной от свободного опыления. Дерево сильнорослое с разветвленной повислой кроной. Зимостойкость и урожайность хорошие. Плоды созревают рано (18-21 июня) и одновременно. Они десертного вкуса, светло-розовые, средней массой 4,2 г. Средний урожай 22,5 кг с дерева.

Янтарь Поволжья (9-90)



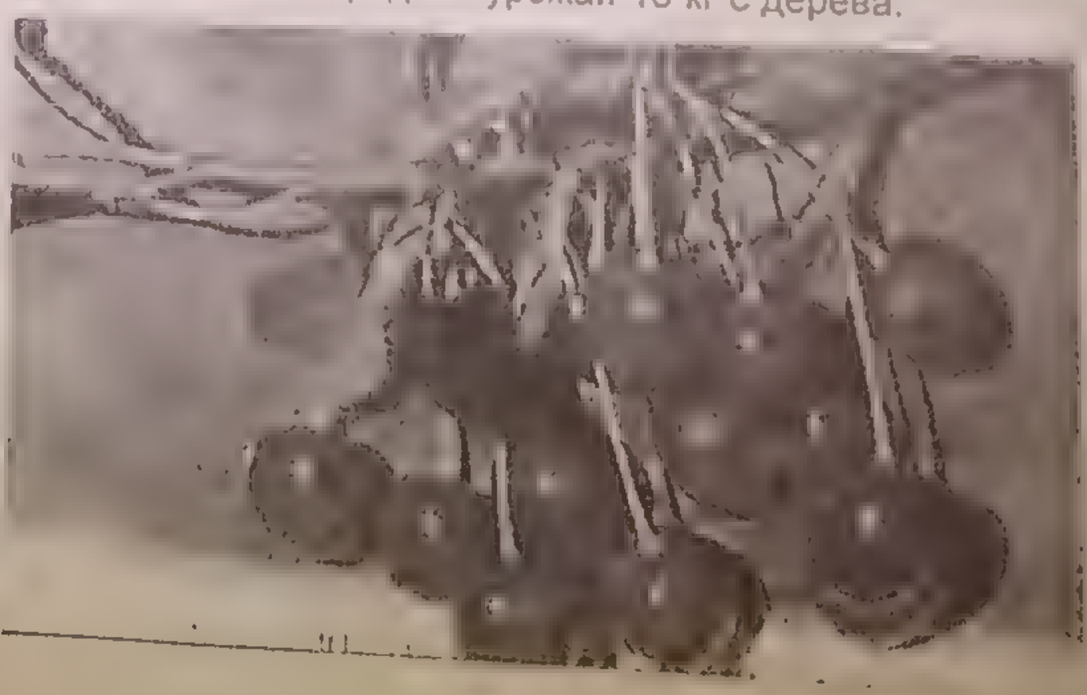
Сорт получен от скрещивания Ленинградской черной с Розовой млеевской. Дерево среднерослое с овально-раскидистой кроной средней густоты. Зимостойкость дерева

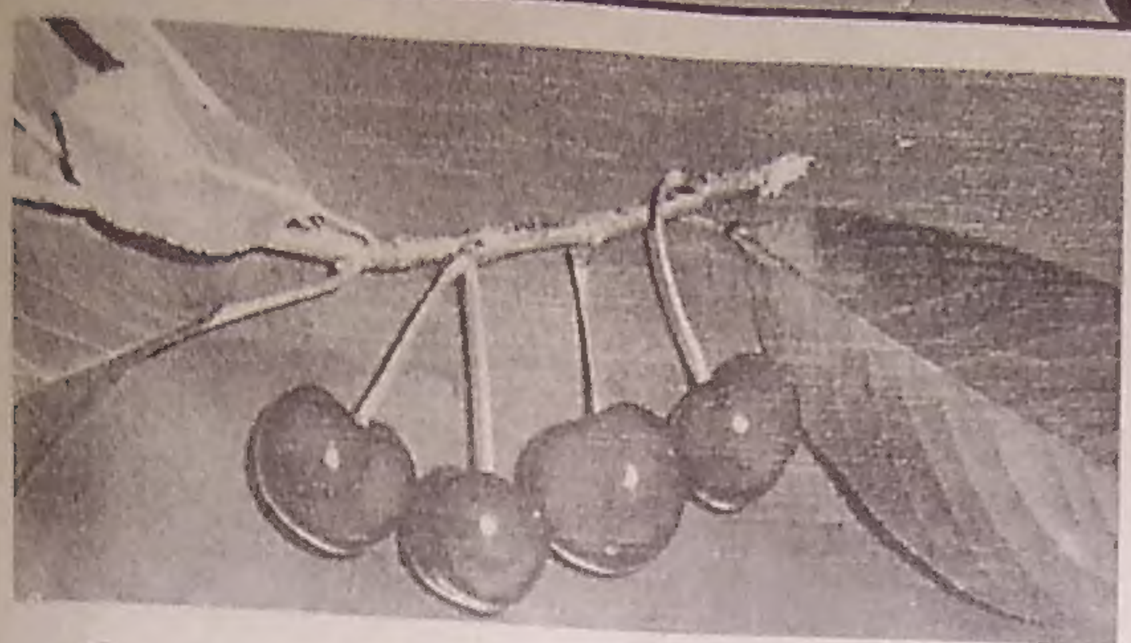
хорошая, цветковых почек – средняя. Цветение раннее, хорошо опыляется раноцветущими сортами. Характер плодоношения смешанный, но ближе к древовидным вишням. Плоды созревают очень поздно, одновременно с ранними сортами сливы, (конец июля-начало августа). Плоды округло-сердцевидной формы, красно-оранжевые, средней массой 4,6 г. Мякоть светло-красная, плотная, довольно сочная. Вкусовая оценка – 4 балла. Средний урожай – 19 кг с дерева.

ВИШНЯ

Дымка

Сорт среднего срока созревания. Зимы Поволжья переносит хорошо. Дерево средней силы роста – 2,5-3,5 м, зимостойкое, засухоустойчивое, скороплодное. В пору плодоношения вступает на 3-4-й год после посадки в сад. Плодоносит ежегодно. Смешанного типа плодоношения. Крона густая, шаровидно-раскидистая. Плоды крупные, средней массой 5 г, темно-красные, очень вкусные. Мякоть красная, сочная, хрустящая, сок окрашен, косточка маленькая. Сорт столового назначения. Размножается окулировкой и прививкой. Средний урожай 16 кг с дерева.





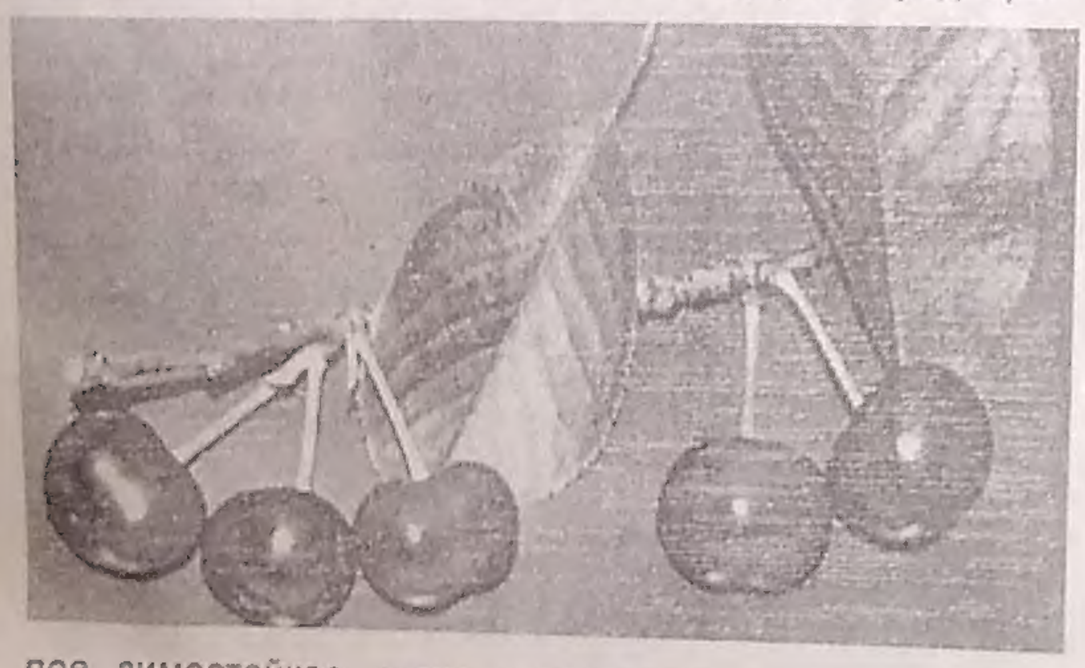
Саратовская малышка (Ранняя х 1-2-29)

Очень раннего срока созревания, плоды поспевают одновременно с земляникой.

Дерево зимостойкое, средней силы роста, с шаровидной кроной. Плодоносит на однолетнем приросте и букетных веточках. Сорт самоплодный, но лучше плодоносит, если есть вишня Гриот остгеймский и черешня. Устойчив к коккомикозу. Размножается окулировкой и прививкой. Плоды очень крупные – 6 г, темно-красные, при полном созревании -черные, с сухим отрывом, вкусовые качества вне конкуренции. Мякоть темно-красная, сочная, косточка мелкая, сок интенсивно окрашен. Плоды отличны и в свежем виде, и пригодны для всех видов переработки. Средний урожай 7-8 кг, максимальный – 23 кг плодов с дерева.

Аннушка (Ранняя х 1-2-29)

Сорт раннего срока созревания, плоды созревают одновременно с Аморелью розовой. Дерево среднерос-



лое, зимостойкое, крона раскидистая, очень устойчивы цветковые почки. Плодоносит и на однолетнем приросте, и на букетных веточках. Сорт устойчив к коккомикозу, хорошей самоплодности, но лучше плодоносит при совместной посадке с черешнями, размножается окулировкой и прививкой. Плоды массой 4,8 г, красные, при полном созревании темно-красные, блестящие, отрыв сухой. Мякоть красная, сочная, приятного кисло-сладкого вкуса, сок интенсивно окрашен, косточка крупная. Плоды универсального назначения. Урожайность ежегодная, в среднем до 14 кг с дерева.

Волжанка (Премьера х Любская)

Среднего срока созревания. Дерево зимостойкое, быстрорастущее, крона раскидистая, редкая, небольшая. Плодоношение сосредоточено на букетных веточках. В незначительной степени поражается коккомикозом. Сорт достаточно самоплодный, но лучше плодоносит при совместной посадке с Владимирской, Гриотом остгеймским и черешнями. В пору плодоношения вступает на 4-й год после посадки в сад. Плоды крупные, 4,6 г, темно-красные, блестящие. Мякоть красная, сочная, сравнительно плотная. Косточка крупная. Вкус плодов кисло-сладкий. Отрыв сухой. Универсального назначения. Урожайность 12 кг с дерева.

Расплетка саратовская

Сорт выделен Саратовской опытной станцией садоводства в поселке Агафоновка.

Среднего срока созревания. Дерево небольшое – 2-3 м, зимостойкое, засухоустойчивое. Крона широкораскидистая, плакучая. Смешанного типа плодоношения. Самоплодность высокая. Во влажные годы сильно поражается коккомикозом. Размножается корневой порослью, а также окулировкой и прививкой. Плоды массой 4 г, темно-красные, при полном созревании почти черные, долго держатся на дереве. Мякоть красная, сок сильно окрашен, вкус кислый. Плоды универсального использования. Урожайность ежегодная, высокая, в среднем до 17 кг с дерева.

Саратовская ранняя (Жуковская х Ранняя + Кентская)

Очень раннего срока созревания. Дерево средне-рослое, зимостойкое, крона приподнято-раскидистая, редкая.

Вступает в плодоношение на 4-й год после посадки в сад. Сорт не поражается коккомикозом, размножается окулировкой, прививкой, корневой порослью. Плоды массой 4 г, ярко-оранжевые, кисло-сладкого вкуса, сочные, мякоть розовая, сок бесцветный. Сорт столового назначения. При съеме плоды необходимо стричь, так как плодоножка прочно прикреплена к косточке. Урожайность 18 кг с дерева, ежегодная.

Е.Е.КАВЕРИН,
кандидат
сельскохозяйственных наук.
Саратовская опытная станция садоводства.

Обратите внимание!

Можно сделать заказ на приобретение саженцев указанных сортов в магазине «Дача. Сад. Огород» (ул. Чапаева, 107) или по тел. 4-93-57.

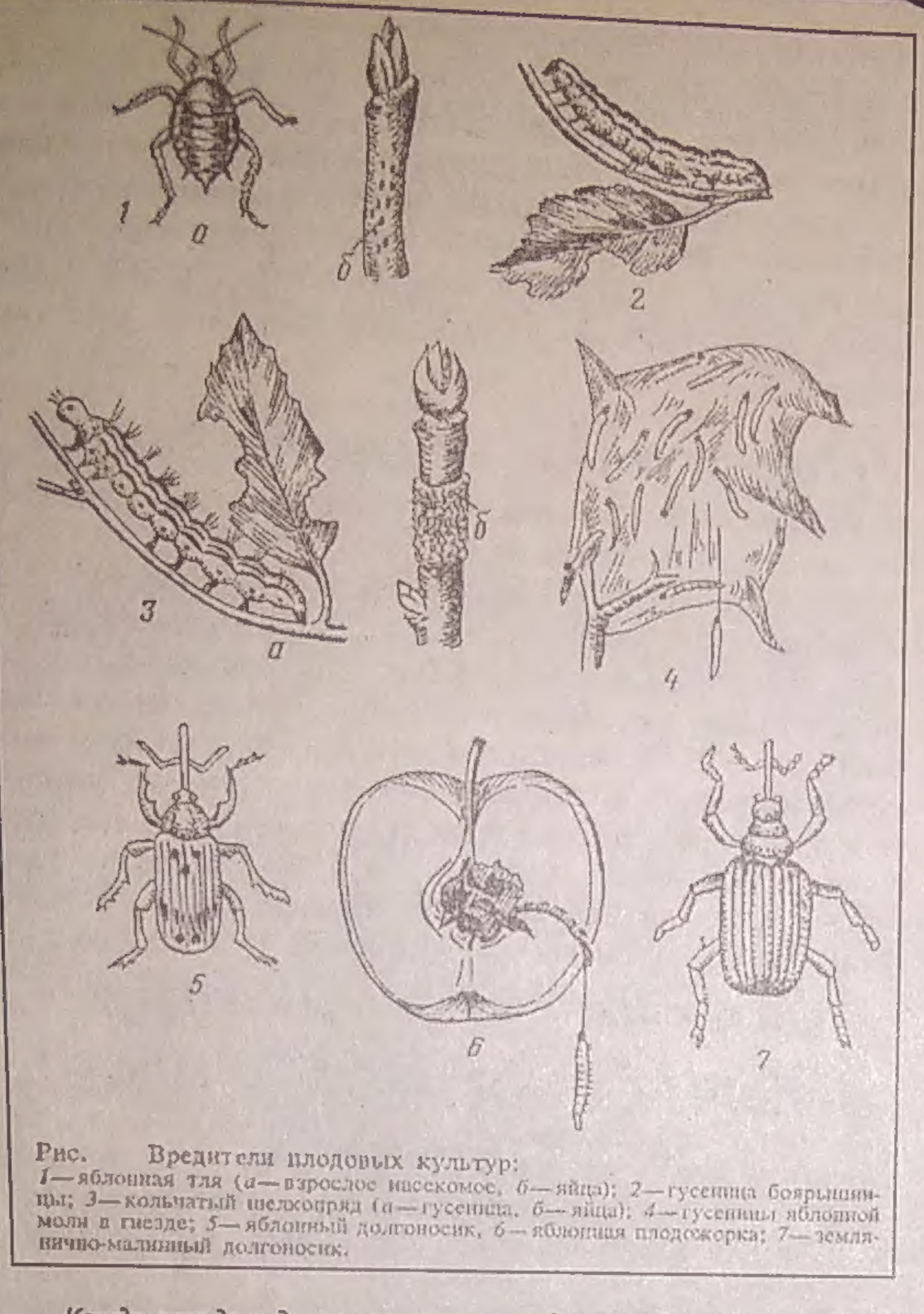


Рис. Вредители плодовых культур:
1 — яблонная тля (*а* — взрослое насекомое, *б* — яйца); *2* — гусеница боярышницы; *3* — кольчатый шелкопряд (*а* — гусеница, *б* — яйца); *4* — гусеницы яблонной моли в гнезде; *5* — яблонный долгоносик, *6* — яблонная плодожорка; *7* — земляничко-малинный долгоносик.

Ваш сад

Как бороться с вредителями

Каждому садоводу известно, что плодово-ягодные культуры поражаются многими вредителями и болезнями, что снижает урожай и качество плодов и ягод. Но далеко не все могут вовремя определить, что на их участках обосновались вредители. А когда это становится заметно, часто бывает слишком поздно – растения сильно поражены, а вредитель активно размножается. Выход из этой ситуации один – внимательно следить за своими зелеными питомцами и «знать врага в лицо», его жизненный цикл, время, когда вредитель наиболее уязвим, и меры борьбы с ним принесут наилучший результат.

Яблонная плодожорка – бабочка. Зимует в стадии гусеницы внутри плотного паутинного кокона на штамбах деревьев, в трещинах коры. Весной гусеница превращается в куколку, а к моменту отцветения деревьев из нее вылетает бабочка. Она откладывает яйца на листьях, веточках и плодах. Вышедшие из яиц гусеницы вгрызаются в плоды, поедая мякоть и семена.

Ранней весной наиболее эффективно бороться с плодожоркой химическими средствами. К простейшим способам борьбы также относятся применение ловчих поясов и сбор падалицы. Собирать падалицу надо ежедневно вечером, пока гусеницы находятся внутри.

Плодовые долгоносики (или слоники). Весной в садах, где встречаются долгоносики, на набухающих почках можно увидеть прозрачные капельки выступающего сока. Это «плач почек», вызываемый повреждениями этих вредителей. Для борьбы с долгоносиками применяют прием отряхивания жуков на полотнища. Его проводят во время набухания и распускания почек, обычно в утренние часы, когда температура воздуха не превышает 10 град. При более высокой температуре жуки разлетаются. Для отряхивания применяют шесты, концы которых обтянуты мешковиной, чтобы не повредить кору. Шестами наносят резкие, но не сильные удары. Обычно до цветения деревьев проводят 3-4 отряхивания. Не пренебрегайте этим методом. Попробуйте и убедитесь: это просто и очень эффективно. Можно уничтожать до 70% вредителей. Даже химия не всегда дает такой результат.

Яблонный цветоед – мелкий жук с тонким хоботком. Зимует в почве и трещинах деревьев. Весной питается почками. Самки откладывают по одному яйцу в бутон. Личинки выедают сердцевину бутона. Для защиты надо во время набухания и распускания почек проводить отряхивание (обязательно на подстилку) и уничтожение жуков.

Малинно-земляничный долгоносик – мелкий жук. Самки откладывают яйца в бутоны, подгрызая под ними плодоножки. Поэтому во время бутонизации растений важно проводить опрыскивание.

Боярышница – крупная бабочка. Куколки зимуют на деревьях. Весной появившиеся гусеницы поедают почки, листья, бутоны. В качестве борьбы рекомендуется до начала распускания почек собирать и сжигать опавшие листья, поврежденные ветки и сучья, гнилые плоды, а также гнезда вредителя.

Кольчатый шелкопряд – гусеница, покрытая короткими волосками. Колонии гусениц очень прожорливы. Поедают листья, иногда полностью оголяя деревья. Чтобы не допустить этого, следует при весенней обработке сада удалить все веточки с колечками из яиц шелкопряда. Полезна обработка растений ядохимикатами.

Яблонная моль – мелкая бабочка серебристо-белого цвета. Бабочки откладывают на молодых ветках кучки яиц, покрывая их сверху жидкостью, затвердевающей и образующей щиток. Вышедшие из яиц гусеницы набрасываются на молодые листья, а перед цветением яблони скапливаются на ветвях, оплетая их паутиной, образуя гнезда. Они полностью съедают листья внутри гнезда, затем уходят и образуют новые. Борьба с яблонной молью с помощью ядохимикатов затруднена. Лучший метод борьбы – сбор гнезд вручную и уничтожение гусениц.

Медяницы – мелкие (до 3 мм) насекомые. Личинки питаются соками растений, выделяя большое количество липких, сахаристых экскрементов. Вскоре на липкой пленке начинает развиваться сажистый грибок, и деревья становятся грязными, покрытыми сплошным черным налетом.

Наиболее опасны два вида медяниц – яблонная и обыкновенная грушевая. Весной, до распускания почек, чтобы уничтожить яйца медяницы, яблони опрыскивают. Если в указанный период опрыскивание не проведено, борьбу проводят с личинками в период от распускания почек до цветения, когда личинки сидят на поверхности почек.

Борьбу с грушевой медяницей лучше проводить химическим способом.

Для химического уничтожения этих насекомых применяются различные инсектициды. В настоящее время промышленностью их выпускается множество видов. Но лучше применять последние разработки, т.к. практика показывает – при длительном применении на одном месте какого-либо препарата вредители могут выработать устойчивость к нему.

Наиболее эффективными на сегодняшний день считаются препараты БАНКОЛ, ДЕЛЬТАЦИД, ЦИМБУШ, АРРИВО, ИНТАВИР и др.

Приобрести их можно в магазинах «Дача. Сад. Огород»: ул. Чапаева, 107; ул. Гагарина, 42 а, маг. «Ладья» (6 м-н).

Стевия

Медовая трава – природный заменитель сахара. Особенно рекомендуется для больных сахарным диабетом.

Можно поспорить, что большинству наших читателей это название ни о чем не скажет. Между тем, это новое растение заслуживает всеобщего внимания. Аналогов этой живой культуре в природе, пожалуй, не найти. Или, во всяком случае, найти нелегко.

СТЕВИЯ – медовая трава, природный заменитель сахара. Ее листья имеют приторно сладкий вкус. Она в 300 раз слаще сахара. Но благодаря своим антидиабетическим, антикарисным свойствам и низкой калорийности, особенно рекомендуется больным сахарным диабетом.

Кроме того, СТЕВИЮ рекомендуется применять при:

– нарушении углеводного обмена;
– ожирении;
– атеросклерозе;
– панкреатите.

Она препятствует развитию гипер гликемических состояний, что позволяет снизить дозы вводимого инсулина.

Способы использования:

1. В виде сиропа из листьев.

Его готовят следующим образом: в емкость с крышкой кладут 5-7 г листьев и заливают 150 миллилитрами кипятка, укрывают, выдерживают в темном месте, просцеживают. Сироп хранят в холодильнике, используя вместо сахара.

2. Листья СТЕВИИ заменят сахар и при консервировании плодов и ягод. При этом заметно улучшат вкус и сроки хранения консервов.

СТЕВИЯ – многолетнее растение, внешне похожее на кустарник. Без ущерба его можно срезать примерно на 1/3, а в конце лета до самого основания.

СТЕВИЯ – свето-влаго-теплолюбивое растение, но выращивать его одинаково хорошо как на улице, так и в домашних условиях (на балконах, подоконниках). При этом зеленую массу срезают каждые 2-3 месяца и сушат в затененном месте. После чего листья измельчают и сушат.

Купить рассаду СТЕВИИ можно в магазине «Дача. Сад. Огород» на ул. Чапаева, 107.

ВОПРОС-ОТВЕТ

Что случилось с малиной?

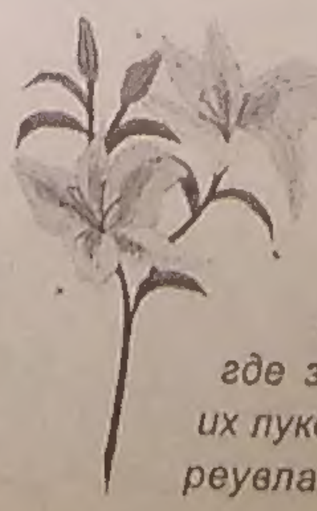
У меня есть старые растения малины хорошего сорта, которые сформированы кустом; ягод на них стало мало. Нельзя ли их омолодить?

Ф. ФОТИЕВА.

ПРИ КУСТОВОМ способе выращивания малины кусты формируют в основном из побегов замещения, отрастающих на корневище первоначально посаженного саженца и в какой-то мере за счет корневых отпрысков. Со временем при старении корневища побегов замещения и отпрысков появляются все меньше и меньше, ослабляется устойчивость растений к неблагоприятным факторам внешней среды, болезням и вредителям. Все это приводит к снижению урожайности. Чтобы поднять продуктивность растений, кусты можно омолодить. Для этого достаточно выкопать лопатой самый центр куста - старое корневище, аккуратно подрезая его со всех сторон. После удаления старого корневища на оставшихся корнях пробуждаются почки, образуются сильные побеги, формируется новый куст и урожай увеличивается.

Короткие советы цветоводам

✓ *Прежде чем выбрать место под посадку лилии белоснежной (кандидум), узнайте, какая на участке почва. Эта лилия, так же как и Трубчатые Гибриды, предпочитает слабощелочную или нейтральную, а на сильнокислых погибает.*



✓ *Не сажайте лилии в тех местах, где застаивается вода – их луковицы не выносят переувлажнения.*

НЕРВЫ, НЕРВЫ, НЕРВЫ...

Сегодня, наверное, трудно найти человека, которому в последнее время удалось избежать стрессов, чрезмерного нервного перенапряжения, эмоционального срыва, бессонницы... В данной ситуации помочь могут:

* столовая ложка измельченного пустырника, заваренного как чай стаканом крутого кипятка;

* 1/3 стакана сока красной свеклы, выдержанного в прохладном месте 2-3 часа, смешивают с медом (1:1) и принимают 2-3 раза в день при повышенной нервозности, раздражительности;

* корневища с корнями валерианы – 40г, листья мяты перечной – 30г, плоды фейхеля – 20г, цветы ландыша майского и цветки ромашки аптечной – по 10г. Чайную ложку смеси заваривают в стакане кипятка, плотно закрывают и настаивают час. Процеживают и принимают по 1/4 стакана 1-2 раза в день при сердечном неврозе в сочетании с нарушением пищеварения, бессонницей и беспокойством.

ПРОДАЮ
баян немецкий,
дешево,
в хорошем
состоянии.
Тел. 4-04-58.

СЛОВАРЬ ОВОЩЕВОДА И САДОВОДА

Биотопливо — органические отходы (навоз, солома, переработанный мусор), дающие при разложении микроорганизмами тепло, используемое для обогрева парников, теплиц гряд.

Бланширование — обварка или тепловая обработка до полуготовности овощей, фруктов с целью размягчения, удаления воздуха. Бутонизация — фаза развития растений, во время которой из цветочных почек формируются бутоны, дающие при распускании цветки.

ПРОДАЕТСЯ
200 бетонных блоков
с участком земли
в с. Ш. Буерак
Вольского р-на,
дешево.
Тел. 9-04-90
(после 20.00).

✓ *Поколдуем?*

Необыкновенные растения

Знахари и колдуны во всем мире используют травы не только в лечебных целях, но и для предсказаний будущего, ворожбы и других мистических действий. Вот некоторые из их секретов.

• Дудник, растущий на лугах, заваренный как чай, смягчает характер сварливых женщин и делает верными непостоянных супругов.

• Сок свеклы использовался в качестве чернил при составлении брачных договоров, нарушители которых до конца дней были обречены на неудачи в личной жизни.

• Незабудка позволит вам узнать истинные чувства подарившего: поставьте цветок в подсоленную воду, и если он не завянет — значит, преподнесен с любовью.

• А вот вишня поможет девушке определить, скоро ли она выйдет замуж. Нужно посчитать вишневые косточки на своей тарелке, приговаривая: в этом году, через год, когда-нибудь, никогда. Последняя косточка скажет правду.

• Василек, принесенный в дом девушкой в летнюю ночь на Ивана Купалу, приведет за собой жениха.

ТАЛОН
бесплатного частного объявления

«Зеленый проспект»

(Фамилия, имя, отчество рекламодателя)

Текст объявления (не более 15 слов)

Адрес, телефон

Правила заполнения купона

К публикации принимаются объявления, написанные разборчиво (названия, адреса, фамилии – печатными буквами) и только на талоне из газеты «Зеленый проспект». Ксерокопии не принимаются.

Один талон – одно объявление. При нарушении этого требования редакция вправе опубликовать одно объявление.

Бесплатно публикуются объявления только частного характера. За срочность предусмотрена плата.

Почтовый адрес редакции: 413800, Саратовская обл., г. Балаково, ул. Чапаева, 107.

Учредитель: ООО «Анис».
Редактор: Т. Бородовская.

Газета издается с июня 1999 г.
Выходит 2 раза в месяц.

За содержание рекламы ответственность несут рекламодатели.

Отпечатана в типографии ООО «Анис».
Адрес редакции и типографии: г.Балаково, Саратовская обл., ул. Чапаева, 107, тел. 4-93-57.
Тираж 500 экз. Объем 1 п.л.
Заказ № 128 Цена договорная